

Der

ärztliche Rathgeber

bei

Brunnenkuren,

kalten und warmen Bädern.

Für

Badende und Badereisende.

Ulm, 1810.

In der J. Ebner'schen Buchhandlung.

Der Buchbinder wird gebeten, diesen halben Bogen beim Einbinden in Pappe nicht wegzuwerfen, sondern an diese Stelle wieder zu binden.

Der ärztliche Rathgeber bei Brunnenkuren, kalten und warmen Bädern

für

alle diejenigen, welche dieselben zu gebrauchen benöthigt sind.

Enthaltend

Vorschriften und Erinnerungen

für

Badende und Badereisende.

Von

einem praktischen Arzte.

Ulm, 1840.

In der J. Ebner'schen Verlagsbuchhandlung.

Man geht in's Bad, um die Langweile zu tödten, die uns zu Hause überfallen hat; man geht dorthin, um am grünen Tische den Beutel sich zu füllen oder zu leeren und bald sich eine Kugel vor den Kopf zu schießen, bald mit dem übelsten Humor in die Heimath zurückzukehren, ein Jahr hindurch an Familie wie Untergebenen die Mißgunst des Glükkes zu rächen und sie mit übler Laune zu quälen, durch schmutzigen Geiz neue Geldmittel zu erschwingen, damit man sie künftiges Jahr in einer Woche oder wohl gar in wenig Tagen vergeuden könne; man geht in's Bad, um eine reiche Heirath zu machen; endlich man geht in's Bad, weil es eben Mode ist.

Für Solches Bezweckende sind nachfolgende Blätter nicht geschrieben; denn sie brauchen einen Sittenprediger als Rathgeber, welchen ich nicht abgeben mag, weil ich weiß, wie undankbar und erfolglos in der Regel dessen Geschäft ist. Ich wende mich nur an diejenigen, die das im Bade suchen, was es allein bieten sollte, nämlich Hilfe für eine

zerrüttete Gesundheit. Leider gewähren die Bäder im Allgemeinen den Wenigsten der Besuchenden eine andauernde Hilfe, vielen nur eine Linderung für kürzere oder längere Zeit, und sehr viele müssen in demselben oder wohl noch in schlimmerm Zustande nach Hause reisen, wie sie gekommen sind. — Gleichwohl würde es sehr ungerecht sein, wenn man deshalb dem Bade einen Vorwurf machen wollte; nein dieses trägt selten die Schuld, sondern vielmehr der Badgast, sowie indirekt der Arzt, der ihn dorthin schickte, und der Badearzt, dem er sich anvertrauen mußte. Inwiefern aber? —

Unter Tausenden von badereisenden Kranken gibt es kaum fünfzig, welche sich vorher genau und sachgemäß darüber unterrichten, wie man Bäder überhaupt gebrauchen, wie man Brunnen trinken, welche diätetische und sonstige Vorsichtsmaßregeln man dabei beobachten müsse. Man läßt sich vom Hausarzt einige allgemeine Vorschriften geben und die übrigen nothwendigen Vorschriften werden wir vom Badearzt schon erfahren. Nun ist es aber eine bekannte Sache, daß, je berühmter Bäder und Brunnenkurorte durch ihre Heilkraft sind, sie desto häufiger besucht werden und daß die Badeärzte in der Regel so viel zu thun haben, daß sie die Consultationen mit ihren Patienten, wie nur immer möglich, beschränken. Auch ist es aus demselben Grund ein sehr kostspieliges Ding, den Brunnenarzt häufig zu be-

fragen. Die meisten Badegäste scheuen sich deshalb davor und suchen sich so gut zu behelfen als möglich. Man forscht und fragt, wie andere Gäste die Kur gebrauchen, modificirt darnach die seinige, unbekümmert ob es unsere Krankheit zulasse, das Uebel verschlimmert sich darnach, und so kehren Tausende ungeheilt nach Hause zurück, schimpfen auf das Bad und seine Unwirksamkeit, während sie es vielmehr über die Art und Weise thun sollten, wie sie es gebraucht haben.

Der Verfasser dieser Schrift glaubt daher ein für Badereisende erspriesliches Werk angefertigt zu haben. Da aber mehr als ein Menschenleben dazu gehörte, um solche Rathschläge nur auf eigene Erfahrungen hingeben zu können, so sind die besten vorhandenen Werke über diesen Gegenstand benützt worden und ich führe sie jetzt hier auf, um alle Citate im Text zu vermeiden.

Hille, Karl Chrstn., die Heilquellen Deutschlands und der Schweiz u. s. w. 1ter Band.

Hufeland, Ch. W., praktische Uebersicht der vorzüglichsten Heilquellen Deutschlands nach eigenen Erfahrungen. 3te Aufl.

Aronsson, J. Anleitung zum diätetischen Gebrauch der Bäder u. s. w.

Marcard, H. M. et Parant, M. de la nature et de l'usage des Bains etc.

Rösch, Gabr., Anleitung zu dem richtigen Gebrauch der Bade- und Trinkkuren 2c.

Reiner, F. J. der Bade- und Brunnen-Arzt als Hausfreund ꝛc.
Unzer. Der Arzt für Brunnengäste u. s. w.
Badeordnung und Verhalten bei einem vernünftigen Gebrauch der Gesundbrunnen u. s. w.
Flittner, Ch. G., die wichtigsten Bäder Europa's etc.
Zwierlein, K. A., Allgemeine Brunnenschrift für Brunnengäste und Aerzte u. s. w.
Fleckles, Brg., ärztlicher Wegweiser nach den vorzüglichsten Heilquellen und Gesundbrunnen des östreichischen Kaiserstaates u. s. w.
Beschreibung aller berühmten Bäder in der Schweiz u. s. w.
Marcard, G. M., kurze Anleitung zum innerlichen Gebrauch des Pyrmonter Brunnens u. s. w.
Derselbe, Beschreibung von Pyrmont u. s. w.
Ferro, P. J. v., vom Gebrauche der kalten Bäder.
Bergius, P. J., von dem Nutzen der kalten Bäder u. s. w.
Resultate, die, der Gräfenberger Kaltwasserkur.

Die weniger wichtigen Schriften hier aufzuführen wäre eine unnütze Arbeit und es ist aus dem Grunde unterlassen worden.

Erster Abschnitt.

Allgemeine Regeln vor, während und nach dem Gebrauche einer Brunnen- oder Badekur.

Erstes Kapitel.

Vorsichtsmaßregeln und Erfordernisse vor dem Gebrauche einer Brunnen- oder Badekur.

§. 1.

Bei der Anwendung und dem Gebrauche der Heilquellen, sei es als Bäder oder als Getränk, verhält es sich wie bei allen Heilmitteln: d. h. Zeit, Umstände und Individualität bestimmen, ob und in wie weit sie angewendet werden dürfen. Es lassen sich für den Gebrauch der Bäder eben so gut Regeln aufstellen, als für den der übrigen Arzneimittel; aber sie allgemein, überall anwendbar zu geben, ist rein unmöglich; denn bei jedem Menschen werden und müssen sie sich nach Verschiedenheit der Krankheit, der Constitution, des Alters, Geschlechts, Temperaments, der Lebensart, Gewohn-

heit, Ortslage, Klima, Jahreszeit, Einrichtung, Beschaffenheit des Brunnens u. s. w. richten.

Da es für den Laien eine nicht nur sehr mühsame, sondern auch äußerst gewagte Sache wäre, hier nach Gutdünken handeln und die Modifikationen, welche aus ebengenannten Gründen entspringen, selbst bestimmen zu wollen, so muß er sich deshalb an seinen Haus- oder an den Arzt wenden, der sein meistes Vertrauen genießt. Haben wir uns mit diesem berathen und ist es entschieden, welches Bad oder welchen Brunnen wir gebrauchen sollen, so können die Vorbereitungen zur Kur beginnen. Daß diese Vorbereitungen in den meisten Fällen keineswegs so unnütz sind, wie einige Aerzte behaupten, ist von zu vielen erfahrnen ältern Heilkundigen bestätigt und bekräftigt worden, als daß man auf einige oberflächliche Einwürfe hin sie abstellen sollte, wo sie nothwendig scheinen. Namen, wie Hufeland, Markard, Rösch, Reiner, sind die besten Gewährsmänner dafür und letzterer sagt:

„Ob eine Vorkur vor dem Gebrauche des Mineralbades und welche im einzelnen Falle nothwendig ist, hat der Arzt zu bestimmen.

Im vorigen und in frühern Jahrhunderten wurden solche Vorkuren in den meisten Fällen angewendet, die neuern Aerzte verwerfen aber solche Vorkuren als unnöthig, schwächend und schädlich. Diese frühen Uebungen stützen sich auf langjährige Erfahrung und auf den durch solche Vorkuren erprobten guten Erfolg der Badekuren; das gegenwärtige Jahrhundert beruft sich auf seine geläuterten Begriffe von der animalischen

Oekonomie, auf seine höhere Intelligenz und auf seine etliche dreißigjährige Beobachtungen und Erfahrungen.

Ohne in weitere Untersuchungen der Sache einzugehen, erwähne ich nur meine unmaßgebliche Meinung, daß auch hier das anwendbar Nützliche in der Mitte liegt: daß eigentliche Vorkuren in manchen Fällen unnöthig, in manchen Fällen jedoch nothwendig und von entschiedenem Nutzen sind."

§. 2.

Soviel ist bestimmt, eine Vorkur kann nie umgangen werden, wenn die Hauptkur ordentlich anschlagen und von wesentlichem Nutzen sein soll, nämlich: eine Vorkur für den Geist, die Seelenstimmung.

Nichts wird bei der Vorbereitung zur Badekur mehr vernachlässigt, als der Geist, und gleichwohl sind alle Aerzte darüber einverstanden, daß der Zustand der Seele bei Krankheiten vom größten Einflusse sei. Gewöhnlich betreibt man die Geschäfte nach wie vor bis zum Punkt der Abreise, sorgt und müht sich ab mit dem, was schon längst ein anderer für uns hätte thun können. Ganz erschöpft wirft man sich endlich in den Wagen und reist ab. Aber auch jetzt noch gönnt man dem ermüdeten Geist keine Ruhe. Man macht sich Gedanken, daß dies oder jenes vergessen worden sei, nicht regelmäßig besorgt werden könne, daß aus unserer Abwesenheit dieser Schaden für uns entstehen, jenes Unglück uns treffen könne. — Kurz viele Badereisende suchen sich während der Reise förmlich systematisch geistig aufzureiben und zu zerrütten. Verdrüßlich, niedergedrückt, schwermüthig, hypochondrisch kommen sie im Bade an, ihre üble Laune wird vielleicht noch

dadurch vermehrt, daß sie wegen Ueberfüllung des Bades viele Bequemlichkeiten der Wohnung und des Lebens entbehren müssen, und mit solch' schlechtem Humor wird nun der Brunnen getrunken oder gebadet. — Wie soll da eine nur theilweise, geschweige vollkommene Heilung bezweckt werden? —

§. 3.

Wie kann man sich aber auf eine schickliche Weise geistig zur Badekur vorbereiten? — Die Beantwortung der Frage scheint schwieriger, als sie ist.

Die Mehrzahl der kranken Badereisenden besteht aus Geschäftsleuten, wie Beamte, Gutsbesitzer, Kaufleute u. s. w. Sie sind genöthigt, während der Abwesenheit ihre Angelegenheiten andern zu übertragen, was allerdings nur ein Leichtsinniger ohne Aengstlichkeit thun wird. Meistens nimmt man sich der Sachen fast bis auf die letzte Minute an und hierin liegt eben der Fehler.

Längere Zeit vorher nämlich, ehe man abreist, soll das Geschäft bereits demjenigen übergeben werden, der es provisorisch zu führen hat. Nachdem die Uebergabe erfolgt ist, müssen wir uns alles Eingreifens enthalten und nur beobachten, wie unser Substitut das Ganze führt; scheint es nothwendig, ihm mit Rath beizustehen, so kann dieß geschehen, die That aber muß man ihm überlassen. Haben wir uns dann überzeugt, daß ohne unsere unmittelbare Hilfe der Geschäftsgang ruhig fortgeht, so treten wir mit doppelt erleichtertem Gemüth die Reise an.

Ein anderer Punkt ist die Herrichtung des nöthigen Gepäckes. Immer bleibt es rathsam für den, welcher ein oder das andere Bad zum ersten Mal besucht, vorher Erkundi-

gungen einzuziehen, was ein Badegast dort benöthigt ist, mitzubringen, ob man sich Wohnung vorher bestellen muß (denn die meisten Mineralquellen liegen in Thalkesseln, was die Vermehrung der Häuser ungemein erschwert), wo man gut und billig speist, wie es mit dem Frühstück, Abendessen, dem Preis der Zimmer, Betten u. s. w. gehalten wird? —

Ist man hierüber unterrichtet, so lege man alle Gegenstände, welche mitgenommen werden sollen, in einem Zimmer parat, fertige sich eine Liste darüber und man wird selten in den Fall kommen, sich etwas nachschicken lassen zu müssen, was bei ausländischen Bädern mit Kosten und Mauthunbequemlichkeiten verbunden ist, und, wie ich häufig zu bemerken Gelegenheit hatte, erst ankommt, wenn wir bereits im Begriff sind, das Bad wieder zu verlassen. Durch solche mit geringer Mühe und Zeitverlust verbundene Anordnungen werden wir uns viel Aerger und Verdruß ersparen.

§. 4.

Ein anderes Erforderniß ist ein gutgeschriebener und vollständiger Aufsatz unseres Arztes über unsern bisherigen Gesundheitszustand, die angewendeten Heilmittel und die Vorschriften, welche er uns beim Gebrauch des Brunnens oder Bades gegeben hat. Ein solcher Aufsatz ist für den Badearzt von wesentlichem Nutzen; denn einmal erhält er dadurch Aufschlüsse über Sitz und Natur unseres Leidens, andern Theils wird er, der mit den Eigenschaften der Mineralquelle und der von ihr verlangten Lebensordnung der Kranken vertraut ist, alsbald sagen können, ob diese Vorschriften und in wie

weit sie anwendbar sind. Ein einziger Fall, den Fleckles mittheilt, wird uns sagen, wie wichtig dieser Punkt sei.

„Ein Knabe, den ein bekannter Augenarzt nach Carlsbad sandte, wurde von seinem Vater nach dem Kurorte begleitet. Ich sprach letztern zufällig in einem Garten: er beklagte sich bei mir, daß die Heilquelle nicht nur nicht das Augenübel gebessert, sondern vielmehr verschlimmert hätte. Ich flößte ihm Trost ein und schilderte ihm die großartigen Nachwirkungen unserer Wässer, die oft Wochen, oft Monate lang hernach erfolgen. Ich fragte, welchem Arzte er hier den Knaben zur Leitung der Brunnenkur anvertraute hätte; und war nicht wenig erstaunt, als er mir sagte, sein Ordinarius hätte ihm solche Vorschriften mitgegeben, daß er eines Brunnenarztes gänzlich entbehren könnte, — er habe aber, versicherte er mich, sich nicht einmal an die Verhaltungsregeln seines Hausarztes gehalten, indem er am 14ten Tage eine bedeutende Verschlimmerung wahrgenommen hätte (wahrscheinlich eine beginnende Krise), er sei also gleich von dieser Vorschrift abgewichen, und einem guten Freund, den er hier am Brunnen kennen gelernt, gefolgt; der habe ihm den nachbarlichen Gießhübler-Säuerling empfohlen; allein auch diese Heilquelle machte eine neue Verschlimmerung, und jetzt sehe er durch diese ungünstigen Resultate sich genöthigt, mit seinem unglücklichen Kinde nach Hause zurückzukehren."

„Es erscheinen, fährt dieser anerkannt tüchtige Arzt fort, jährlich an großen Kurörtern nach der Aussage alter und erfahrungsreicher Brunnenärzte Hunderte und abermals Hunderte von Leidenden, nicht etwa unbemittelte, sondern Menschen, deren Verhältnisse als günstig zu bezeichnen sind, und

die entweder nur ihren Hausarzt, der oft den Brunnen nur aus Monographien kennt, um Rath fragen, wie sie die Quelle gebrauchen sollen, oder die in dieser oder jener großen Stadt, die sie auf ihrer Brunnenreise passiren mußten, einen berühmten Arzt, der die Quelle genau kennt, consultiren, und der ihnen Vorschriften und Verhaltungsmaßregeln ertheilt, wie sie den Brunnen trinken oder das Bad gebrauchen sollen. Wenn nun diese Leidende so ziemlich gut mit diesen Vorschriften auskommen, so sind sie dann auch so willfährig andern Kranken, für die diese Vorschriften gar nicht passen, wenn sie auch im Allgemeinen anwendbar wären, damit Rath zu ertheilen, der sehr schlimme Zustände zur Folge hat." — Diese Worte sind so wahr, daß wir unsere Leser recht dringend bitten, sie wohl zu beherzigen. Der Umstand der großen Kosten bei Consultationen mit dem Badearzte wird sich gerade dadurch am leichtesten umgehen lassen, daß man sich von seinem eigenen Arzte schriftliche Brunnenregeln mitgeben läßt, welche der Badearzt ohne bedeutende Schwierigkeiten zu verbessern und zu ergänzen im Stande ist.

§. 5.

Hinsichtlich der Anwendung von Aderlässen, Abführmitteln u. s. w. vor der Kur soll und darf sie sich der Kranke durchaus nicht selbst verordnen, sondern dieses Geschäft dem erfahrnen und mit der Natur seines Kranken, wie mit der Heilquelle vertrauten Arzte überlassen.

In Betreff der Diät und Lebensordnung aber ist es gut, wenn sie der Patient schon vor Anfang der eigentlichen Kur, und zwar 8 — 14 Tage vorher, beginnt; denn der schnelle

Uebergang von einer Diät und Lebensordnung zu einer andern, noch ganz ungewohnten, verbunden mit einem kräftig in den Krankheitsproceß eingreifenden Mineral- oder auch nur gewöhnlichen Wasser kann allzuheftige Reactionen der Natur hervorrufen, wodurch der Arzt genöthigt wird, die Kurmethode zu ändern und zu schwächen, was natürlich die Krisen, folglich auch die Besserung oder Heilung hinausschieben muß.

Vor der Abreise muß man sich daher schon derjenigen Dinge zu entwöhnen suchen, die in den Bädern in der Regel verboten sind, als: Thee, Kaffee, Chokolate, geistige Getränke, wie gebrannte Wasser, starke Weine, Biere, Punsch; der Genuß der fetten, sauren und gewürzten Speisen muß eingeschränkt werden und wo möglich schon auf der Reise ganz aufhören.

Man erkundige sich, wie es in dem Badeort, den man besuchen will, mit dem Aufstehen, zu Bette gehen, promeniren u. s. f. gehalten wird und versuche diese Lebensweise noch zu Hause anzunehmen.

Auf der Reise richte man die Touren so ein, daß man mehr in den kühlern Stunden des Vor- und Nachmittags fährt, als in den heißen für Kranke ungemein angreifenden Mittagsstunden. Man wähle auf der Reise eine leicht zu verdauende Kost, und halte sich mehr an flüssige Speisen, wie Saucen, Suppen, als an feste.

§. 6.

Nicht weniger Aufmerksamkeit bedarf die Wohnung, wobei man am besten thut, sie vorher durch jemand Verläs-

figen zu bestellen. Um einer miserabeln Ersparungsmanie willen ziehen nicht selten Bemittelte in feuchte, dumpfe Löcher, weil sie der Meinung sind, daß es auf die wenigen Wochen nichts schaden werde. Allein diese Voraussetzung ist ganz falsch; denn gerade durch die Kur wird der Körper mehr als gewöhnlich empfänglich für äußere Einflüsse und das aus dem ganz einfachen Grunde, weil bei allen Bädern und Brunnen mehr oder weniger die Haut afficirt und empfindlicher als gewöhnlich gemacht wird. Sie ist zum Schweiß geneigt, der sich besonders gern in der Nacht einstellt. Jetzt denke man sich nun eine feuchte, kalte Wohnung, dunkel und dumpfig und es kann wahrlich kein Räthsel bleiben, warum Badegäste, die solche Schlafstätten haben, mit ihrer Kur wenig oder gar nicht vorwärtsrücken. Andere wählen dagegen Mansardenzimmer, in denen im Hochsommer (der eigentlichen Badezeit) eine erdrückende Hitze und Schwüle herrscht; wo man des Nachts des Schlafes beraubt wird und im Schweiß zerfließen möchte. — Wer aus Oekonomie so ungesunde Wohnungen wählt und die Mittel besitzt, sich in gesunde zu logiren, der ist wirklich wenig zu bedauern, wenn er endlich ungeheilt die Badeanstalt verläßt.

§. 7.

F. R. Reiner*) hat hinsichtlich der Badebedürfnisse folgende nicht genug zu empfehlende Vorschläge gemacht:

---

*) Ueberall, wo ich in diesem Buche Stellen aus andern Badeschriften anführe, sind diese so, wie es mir zweckdienlich schien, verändert, erweitert oder verbessert worden.

Entschlossen zur Badekur, ordne man vor Allem die Badegarderobe, man nehme zwei Dritttheile Sommer- und ein Dritttheil Winterkleider, welch' letztere besonders in den Bädern des baierischen Hochlandes (hierher gehört z. B. Kreuth) und der Schweiz selbst in den heißesten Sommermonaten, des zuweilen eintreffenden schnellen Wechsels der Witterung und der kühlen Morgen und Abende wegen, oft nothwendig sind.

Folgende Badebedürfnisse kann ich nach vielfältiger Beobachtung als nothwendig, oder als zweckdienlich anrathen:

Um das gewöhnliche warme Bad bequem und zweckmäßig zu gebrauchen, sind folgende Requisiten erforderlich:

1) Ein kurzes Badehemd von Leinwand oder Flanell, das nur bis zur Herzgrube, und in den weiten Aermeln bis zum Ellenbogen-Gelenke reicht, um Nacken, Schultern, Brust und Oberarme während dem Bade gut bedeckt zu erhalten.

2) Ein Badeschwamm.

3) Eine Badebürste von weichen langen Borsten mit schiefgebogenem langem Stiele, um sich selbst auch den Rükken und die Lenden gelinde reiben zu können, und

4) eine weite sogenannte Schwimmhose; letztere besonders, wenn man nicht in seiner eigenen Wanne badet.

5) Ein Kamm und eine Haarbürste.

6) Eine Kopf- oder Schlafhaube;

7) Ein Thermometer oder Wärmemesser;

8) Eine Taschenuhr.

Die in einer sogenannten Wärme-Trommel oder sonst zu erwärmende Badewäsche bestehe:

9) in einem weiten und langen Bademantel von Leinwand oder Flanell; in einem oder zwei Handtüchern;

10) dem Hembe, den Strümpfen, Unterbeinkleidern, Unterrocke, Spenser u. s. w.;

11) einigen Leintücher, um dieselben in oder um die Badewanne zu legen;

12) einer sehr langen, durchausgehenden Hose von Flanell oder Leinwand, um des beschwerlichen Strümpfeanziehens überhoben zu sein;

13) in warmhaltenden Halbstiefeln von Filz oder hohen warmen Pantoffeln;

14) einem warmhaltenden Mantel von Tuch oder Flanell, mit oder ohne Kapuze;

15) einer zweckmäßigen bequemen nicht zu warmen Kopfbedeckung, Haube u. s. w.;

16) einem feinen Sitzpolster von Roßhaaren, oder, was noch besser ist, mit Luft gefüllt.

Die durchausgehende, Strümpfe oder Socken in sich vereinigende, bis auf die Brust reichende Flanell- oder Zwillichhose Nro. 12. ist ein auch für Frauenzimmer sehr passendes und vor Erkältung schützendes gar bequemes Badekleid.

Was hinsichtlich der Winter- und Sommerkleider gesagt wurde, ist aber nicht so zu nehmen, als wenn man eine ganze Garderobe mitnehmen und jeden Tag in einem andern Anzug sich zeigen müßte. Abgerechnet wie viel Unbequemlichkeit und Kosten ein allzugroßes Gepäcke auf der Reise macht, ist auch die Zeit, welche man auf den Putz verwendet, ein Verlust an der Kur. „Herren, sagt Dr. Zwierlein, fallen nie oder äußerst selten (mit Ausnahme der alten Gecken, die sich in den Bädern verjüngen möchten) in diesen Fehler, die Damen aber allgemein, fast ohne alle Ausnahme." Derselbe

Schriftsteller und Dr. Marcard machten den Vorschlag zu einer Badetoilette für Damen, deren Berücksichtigung auch unsere Zeit sich angelegen sein lassen sollte, und verdient daher hier mit einigen Zusätzen und Weglassungen eine Stelle.

Vorschlag
zu einer
allgemeinen Badeuniform für Damen.

Von jeher war es die Klage der Brunnenärzte, daß die Damen zu viel Putz und Kleiderpracht mit in die Bäder bringen, daß sie die längste Zeit des Morgens an der Toilette vertändeln, zu welcher Zeit doch die Bewegung so heilsam ist, und daß sie in ihrem steifen Putz auch den übrigen Tag hindurch ohne anhaltende Bewegung und mit den Karten, Näh- oder Strickzeug in der Hand wie angenagelt sitzen bleiben. Tägliche und zwar anhaltende und leichte Bewegung im Freien ist bei einer Brunnenkur die erste Bedingniß, ohne welche der Endzweck nicht erreicht wird; das hat Priesnitz in Gräfenberg sehr wohl eingesehen, und indem er unerbittlich auf diese Regel hält, bezweckt er dadurch die glänzendsten Resultate in seiner Kur.

Durch das lange Ankleiden geht nicht nur die kostbare Morgenzeit größtentheils verloren, sondern auch den übrigen Tag hindurch kann wegen der schweren oder leicht verderbbaren Kleidung, und wegen des Einschnürens keine anhaltende leichte Bewegung statt haben: die Damen werden im Spazierengehen sogleich zu sehr ermüdet; es ist nicht möglich ohne höchst nachtheilige Erhitzung der Lungen einen Hügel zu erklimmen, wo uns gewöhnlich ein kühler, frischer Wind ent-

gegenweht. Die Damen werden im Spazierengehen sogleich zu sehr erhitzt und ermüdet und sind genöthigt, um Körper und Kleider zu schonen, sich in wohlabgemessenen Schritten zu bewegen. Bei einer solchen Promenade wird der untere Theil des Körpers, namentlich die Muskeln der Schenkel und Füße, angestrengt und der obere Theil bleibt in träger Unthätigkeit, was für den Geist ungemein ermüdend ist. Nach halbstündigem Promeniren sehnt er sich daher schon zur Ruhe, es ist ihm lästig, sich an der Schönheiten der Natur zu ergötzen, während diejenigen Damen, welche ungezwängt und ungehindert durch modische Kleidung sich mit ihrem ganzen Körper bewegen, leicht und froh über Berg und Thal gehen, mit vollen Zügen die balsamische Luft eines schönen Sommermorgens einzuschlürfen vermögen und nach kurzer Ruhe, wenn sie wieder zu Hause angelangt sind, sich wahrhaft neu gestärkt den Vorschriften der Kur unterwerfen können.

Auch das unter manchen Umständen nützliche Tanzen wird im vollen Putz beschwerlich und nachtheilig, weil der mit Kleidungen beschwerte und eingepreßte Körper keine freie Bewegung mehr machen kann und dadurch, bis zum heftigsten Schweiße erhitzt und über alles Maß ermüdet wird.

Dieser wichtige Hauptpunkt allein sollte schon hinreichend sein, die Damen zur Abschaffung der Kleiderpracht in Bädern zu bestimmen, wenn man auch nicht die Beschwerlichkeit des vielen und großen Gepäckes auf einer weiten Reise, und die oft beträchtlichen Kosten, die manche dem Putz ergebene Frau ihrem Manne bei bevorstehender Kurzeit durch Anschaffung neuer Kleider zu verursachen pflegt, mit in Anschlag bringen wollte.

Allein wie werden die Damen von ihrer ersten Leidenschaft, sich zu putzen, der schon von Mutter Eva an existirt, abzubringen sein? Das Bitten, Rathen und Predigen der Brunnenärzte dagegen fruchtet schlechterdings nichts.

Am leichtesten wäre vielleicht eine Aenderung in diesem Punkte zu erzwecken, wenn die Damen durch freiwilligen Entschluß eine ständige Badetoilette für den Morgen, Mittag und Abend einführten. Da ich diese Idee Dr. Zwierleins wieder in Anregung zu bringen für Pflicht eines populär-medicinischen Schriftstellers halte, so nehme ich mir die Freiheit, die Elite des schönen Geschlechts aufzufordern, zum Wohl Aller Vorschläge in diesem Sinne zu machen. Als passendes Organ dafür wäre vielleicht die, so viel ich weiß, in Karlsruhe erscheinende deutsche Frauenzeitung zu bezeichnen.

Wenn man sich erst über die allgemeinen Erfordernisse einer solchen Badekleidung vereinigt hätte, so wäre es ein Leichtes, sie in allen Bädern einzuführen. Man würde sich am Schluß einer Badesaison zur Besprechung über die Toilette der nächsten versammeln und nach Stimmenmehrheit entscheiden. Es würde vom Sekretär des Damenvereines ein Protokoll aufgenommen und von jedem Mitgliede unterzeichnet. Ein besonderes Comité hätte in jeder Saison über die Aufrechthaltung des Reglement's zu wachen und die Uebertreterinnen in eine vorher zu bestimmende, nach verschiedenen Graden geschiedene Geldbuße zu verurtheilen. Aus diesen Strafgeldern ließe sich vielleicht nach und nach ein Fond bilden zur Unterstützung für arme Badegäste durch freie Wohnung u. s. w.

Die Haupteigenschaften einer gesundheitsgemäßen Badetoilette wären:

1) Sie muß leicht und bequem zu tragen sein, um ohne alle Mühe darin gehen, tanzen, fahren und reiten zu können.

2) Sie darf nicht viel Zeit zum Anziehen erfordern.

3) Sie muß den Körper zieren und so eingerichtet werden können, daß jede Körperform dadurch ein gefälliges Aeusſere erlangt.

Das Uebrige bleibt ganz und gar dem schöpferischen Erfindungsgeist der schönen Welt überlassen.

Um dieser Kleidung mehr Mannigfaltigkeit zu geben und auch dem Geschmack derjenigen zu genügen, welche französirte Namen allen andern vorziehen, könnte sie je nach dem Bad benannt werden, z. B. Toilette à la Spaa, à la Carlsbad, Gräfenberg, Töplitz, Ems u. s. f.

Wie stolz würden die Pariser Putzmacherinnen, die der ganzen Modewelt ihre Erfindungen als Gesetze vorzuschreiben pflegen, auf die Erfindung einer Badetoilette sein! Und eben dieses könnte die Damen Deutschlands aufmuntern, diese wichtige neue Kleidung bald zu Stande zu bringen, um den Pariserinnen zu zeigen, daß der Genie de Toilette auch bei den Schönen Deutschlands in Erfindungen nicht minder fruchtbar sei.

Daß die Ausführung nicht unter die Unmöglichkeiten gehöre, davon giebt Folgendes den Beweis.

Beschreibung
der
allgemeinen Bade-Toilette für Damen,

entworfen und angenommen von einer Gesellschaft Damen im Brückenauer Bade, im Sommer 1791. Dr. Zwierleins Vorschlag hatte bei dem schönen Geschlecht allen Orten grossen Beifall gefunden, nur konnte man in Bestimmung dieser Kleidung nicht recht einig werden. (Man will sagen, daß Damen überhaupt in keinem Stücke leicht einig würden; doch will ich an dieser kühnen Behauptung keinen Antheil haben). Erst im Sommer 1791 constituirte sich im Brückenauer Bade eine deutsche Nationalversammlung von Damen ersten Ranges, Fürstinnen, Gräfinnen und Baronessen, die diese interessante Sache in Ueberlegung zogen, und von dem wesentlichen Nutzen einer solchen Toilette überzeugt folgende Kleidung (die Zeichnung befindet sich im vierten Heft vom Journal des Luxus und der Moden des Jahres 1792) entwarfen und sich verbanden, sie anzunehmen.

Das Kleid war eine Redingote en chemise, von Seidenzeug; die Farbe oliven- oder theegrün; Rock und Kleid von einem Zeug und Farbe, ganz einfach und ohne alle Garnirung. Die Gorge des Kleids war en chemise. Oben hatte es einen stehenden und kleinen liegenden Kragen; lange knappe Aermel mit Aufschlägen à la Marinière und sechs kleinen Knöpfen mit Zeuge überzogen. Der Leib des Kleides unter der Gorge bis zur Taille war wie gewöhnlich glatt, und wird geschnürt. Der Gürtel war von Coquelicot-Atlas mit einer mehr oder minder schönen Schnalle.

Das Band um die Haare, an der Badine, so wie auch die Schuhe waren gleichfalls Coquelicotfarbe; die Handschuhe paille.

Die Haare flogen entweder in natürlichen Locken um den Hals, oder waren ganz leicht und kunstlos frisirt. Das Halstuch war ganz einfach von weißem Flor oder Linnen, und ging vorn in die Gorge des Kleides hinein.

Es war willkührlich, mit oder ohne Hut zu gehen. Ohne Hut mit einem bloßen Coquelicotbande um die Haare, oder mit Hut, dessen Form und Putz dem Belieben einer jeden Dame überlassen blieb. Besonders passend dazu erschien ein Hut von schwarzem Atlas mit etwa fingerbreitem Coquelicotbande besetzt und mit einer Soubise von schwarzem Taft garnirt als ganz einfach und dauerhaft und dennoch gut kleidend.

Noch wäre zu erinnern, daß es mit dieser Badine nicht so gemeint ist, als sollten die Damen nichts als diese Kleidung während der Saison tragen; sondern sie kann mit Modifikationen entweder für die besondern Tageszeiten oder wochenweise als Badekleidung gelten. Wer wollte es wagen, der Damentoilette so strenge Gesetze zu geben und dem Geschmack Fesseln anzulegen?

Hiermit genug hinsichtlich der Badegarderobe für Damen. Vielleicht, daß mein frommer Wunsch beim schönen Geschlechte Beifall findet und realisirt wird.

Wer gewohnt ist, ein Nachtlicht zu brennen, vergesse auch dieses nicht. Ferner jene blanke zinnerne Maschine, womit jener Arzt einen Räuber in die Flucht jagte, der sie für eine moderne Pistole ansah. Es ist nützlich, für solche Kleinigkeiten Sorge zu tragen, weil man durch den Mangel der-

selben oft für viele Tage die frohe Laune verscheucht und sie zur Gemächlichkeit (Comfort) eines Badegastes gehören.

§. 8.

In einigen Bädern, besonders in denen, wo die Gäste keine Geselligkeit kennen, jeder für sich oder nur mit zwei, höchstens vier Bekannten lebt, ist die Langeweile an der Tagesordnung, einer der gefährlichsten Gegner der Badekuren, ein wahrer Mephisto für die Kranken wie für die Aerzte. Dann verbieten zuweilen auch in den geselligen Badeorten Krankheit, Witterung, pecuniäre Verhältnisse u. s. w. das Ausgehen. Nur in den besuchteren und luxuriösern Bädern ist für Lesezirkel und Leihbibliotheken hinreichend gesorgt, die meisten übrigen ermangeln derselben.

Es ist daher rathsam, sich vorher zu erkundigen, ob man in einem Bade für die literarischen Bedürfnisse gesorgt hat oder nicht, und ist Letzteres der Fall, sich mit einer kleinen Reisebibliothek, namentlich von aufheiternden Schriften zu versehen. Wer hier in der Wahl verlegen sein sollte, dem schlage ich dazu vor: die Romane des Engländers Dickens (schreibt unter den Namen Boz,) Schriften von Paul de Kock, der komische Roman Basedow rc. von Gutzkow, Fürst Pückler-Muskau's Schriften, die von Karl Julius Weber, namentlich Democritos oder hinterlassene Papiere eines lachenden Philosophen, die höchst interessanten Schilderungen der europäischen Türkei von L. Tiez, Urquhart's Reisen.

Die Mode, spät des Nachts im Bett zu lesen, muß der Badegast unterlassen, und ich beziehe mich auf das, was über

geistige Beschäftigung während der Kur weiter unten gesagt werden soll. Ferner gehört auch dahin das Lesen von Schriften, die tiefes Nachdenken erfordern, oder so trocken und fade geschrieben sind, daß sie selbst schon Langeweile verursachen und eine narkotische, schlafmachende Eigenschaft besitzen. Man wähle zur Reisebibliothek nur solche literarische Produkte, die wahrhaft im Stande sind, den Geist in eine heitere Stimmung zu versetzen, besonders aber die, welche das Zwergfell erschüttern und von denen man mit Recht sagen kann, daß sie Arzneiwirkung besitzen, das dicke stockende Blut in Bewegung setzen, Ab- und Aussonderungen befördern, Appetit erregen, dem niedergeschlagenen verstimmten Gemüth eine andere Richtung geben, erheitern, Hypochondrie und Schwermuth verscheuchen und den Kranken, wenigstens für einige Zeit und dadurch ist oft schon viel gewonnen, Schmerz und Leiden vergessen lassen.

§. 9.

Endlich ist noch ein Punkt zu erwähnen, das Mitnehmen von Kindern, dienstbaren Geistern, Equipagen und Hunden.

Bevor Kinder nicht gewisse Jahre erreicht haben, wo sie selbst zu denken anfangen, nicht mehr fortwährend unter Aufsicht zu stehen brauchen, kurz verständig genug sind, um zu begreifen, daß sie jenes lassen, dieses thun müssen, ist es sehr zu widerrathen, sie in Bäder mitzubringen; denn sie sind dort den Eltern, dem Dienstpersonal und den Badgästen eine Last. Namentlich mögen diejenigen Eltern ihre Kinder zu Hause lassen, die nicht im Stande sind, ihnen etwas zu verweigern

oder Unarten zu verbieten. — Abgesehen von den unnöthigen Kosten, die sie verursachen, wenn man sie nicht der Kur wegen mitbringt, werden sie für wirklich kranke Badegäste durch ihr Lärmen und Schreien beim Spielen eine wahre Plage, und auf der andern Seite ist der Gesundheit der Kinder höchst nachtheilig, ihnen das Herumspringen und die schnelle Körperbewegung zu untersagen. Eltern werden daher stets in Verlegenheit kommen, wenn schlechtes Wetter eintritt und man deshalb die Kinder nicht in das Freie schicken darf.

Ein änderer Umstand ist ein zu großes Dienstpersonal. Allerdings erscheint es jedem Badegast, der die Mittel hat, äußerst wünschenswerth, wenn er seine eigene Bedienung haben kann; häufig aber übertreiben Reichere und Vornehmere dieses. Sie bringen ein Heer von Kammerzofen, Kammerdienern ꝛc. mit, damit sie auf jedem Schritt und Tritt bedient sein können, und gewöhnen sich so an eine höchst verwerfliche Bequemlichkeit, die nichts selbst thut, sondern sich alles nur thun läßt. Ueberflüssige Bedienung sollte in den Bädern eben so gut unter die verbotenen Dinge gehören, als fette und saure Speisen.

Das gleiche Unangenehme hat es, eigene Pferde mitzubringen. Der Besitzer ist fortwährend deshalb besorgt, und die Angst, daß der Stall nicht kalt oder feucht ist, die Thiere kein dumpfiges Futter bekommen, nicht übermäßig angestrengt werden u. s. w., muß zurückhaltend bei der Kur wirken.

Am besten und bequemsten ist es, wenn man seinen eigenen Wagen und Postpferde oder einen Lohnkutscher nimmt. Man hat dann keine Sorge für die Stallung, und es kostet

weniger, täglich Postpferde für kleine Vergnügungsreisen zu nehmen, als eigene Pferde im Bad zu unterhalten.

Ferner ist es sehr anzurathen, Schooßhunde, vom Folioformat bis zur Taschenausgabe hinab, zu Hause zu lassen; denn auch die bestgezogenen Hunde besitzen hinlänglich genug Fehler, die ihre anfänglich von den übrigen Badegästen belobten und gerühmten Tugenden bald werden vergessen lassen. Wir können versichert sein, daß, wenn man auch unsere Lieblinge in unserer Gegenwart lobt und schmeichelt, hinterm Rükken durch einen Stoß oder eine Tracht Prügel die wahre Meinung von ihm beibringen wird.

Zweites Kapitel.

Lebensordnung und Diät während einer Badekur.

§. 1.

Hat man sich von den Strapazen der Reise durch einige Ruhetage erholt, ist man im Bade häuslich eingerichtet und mit den Lokalitäten vertraut worden, so ziemt es sich nunmehr, die Kur selbst zu begingen und dabei eine zweckmässige Lebensordnung und Diät zu befolgen. Unter diesen beiden wird aber nicht allein die Wahl der Speisen und Getränke verstanden, sondern es gehören dazu auch noch Ruhe und Bewegung, Schlaf und Wachen, gesellige Unterhaltung, Lek-

füre. Ueber Einiges davon haben wir bereits schon im vorigen Kapitel gesprochen, das Nähere hierüber ist aber diesem vorbehalten.

Mißverständnisse in dieser Hinsicht stiften großen Schaden, und sie, sowie ein gänzlicher Mangel des Begriffes Lebensordnung hindern gemeiniglich die guten Folgen, welche ein Kranker von dieser oder jener Badekur erwartete.

Wer krank oder gesund, wahr oder nur eingebildet kränklich eine Bad- oder Brunnenkur mit Nutzen gebrauchen will, der halte fest an folgenden durch Erfahrung erprobten Grundsätzen:

Er beobachte Maß, Ziel und Ordnung in körperlicher und geistiger Hinsicht, am Leibe und an der Seele; vermeide sorglich jede plötzliche Veränderung; gehe nur allmählig von einer Lebensweise und von jeder Gewohnheit zu einer andern über; vermeide jede Unmäßigkeit, die zu solcher Zeit doppelt schadet; vermeide den Genuß ehelicher Liebe, wenn auch die stärkende Wirkung der Kur diesen zu fördern scheint; vermeide sorgfältig jeden schnellen Uebergang von warm zu kalt, von kalt zu warm, insbesondere unmittelbar nach dem Bade; vermeide in Zugluft zu sitzen, und sorge, die Hautausdünstung in ihrem gehörigen Fortgange stets zu erhalten durch warme Bekleidung, stärkere Bewegung, durch zu sich Nehmen von warmen Flüssigkeiten, Fleischbrühe, Thee oder etwas Wein, wenn an feuchten, kalten Tagen die Natur den Gebrauch solcher Hilfsmittel fordert (und die Bade- oder Brunnenregel es sonst nicht verbietet).

Man genieße die freie Luft und Bewegung so viel als thunlich; aber stets mit Maß und Ziel, besonders im An-

fange der Kur, wo man mit einem Male oft auch des Guten zu viel thut. Man meide die Abendluft, die Abendpromenade in Gebirgsbädern mit rauher Lage, selbst an sogenannten warmen, herrlichen Sommer- und Mondabenden, wenn der Badearzt hierzu keine specielle Erlaubniß gegeben, oder nur kurze Zeit dazu bestimmt hat.

Man kleide sich eher zu warm als zu kühl, nach den Tageszeiten, der Witterung, und halte besonders die Füße warm und trocken.

Ein gleiches mäßiges Verhalten in Speise und Trank, in Bewegung und Ruhe, einen Tag wie den andern, unterstützt die Natur in ihren heilsamen Wirkungen und sichert den guten Erfolg der Kur am meisten.

Wer heute so, morgen anders lebt, wer zwischen dem, was nützlich und schädlich ist, hin- und herwankt wie ein schwaches Rohr, der kommt nicht vorwärts, „und mit Mißvergnügen ist man sein Arzt" sagt Marcard sehr wahr.

Hoffnung und Muth, ein kummerfreies Herz und ein ernster fester Wille, diese paar Wochen nur der Gesundheit zu leben und vor Allem ein volles Vertrauen zu dem, der uns auch gibt und segnet, wofür wir ihn mit kindlich frommem Gemüthe bitten, ist zum Gelingen der Kur nöthig.

Der Dichter und Arzt Neubeck sagt sehr wahr:

Wisset, ohne Gelübde gewähren die reinen Najaden
Nie der Genesung Glück, dem Gelobenden strömet allein nur
Ihr Heilwasser zum Segen.

Ledig der Sorge nah' Dich der heilenden Stelle,
Damit frei des Uebels du verlassest Hygiea's Quelle;
Denn schlecht für sich sorgt der, welcher sorgt.

§. 2.

Wir gehen nun über auf die einzelnen Berücksichtigungen bei der Diät und Lebensordnung und zwar zuerst in Betreff der Kleidung.

Was den Kleiderluxus in den Bädern anbetrift, davon haben wir im vorigen Abschnitt uns schon hinlänglich unterrichtet, und wir haben es hier nur mit dem Wechseln des Anzuges oder der Kleidung und der eigentlichen Einrichtung der Toilette zu thun.

Es ist immer besser, sich etwas zu warm, als zu kühl oder leicht zu kleiden. Damen sollen sich hüten, den Nacken und Hals blos zu tragen, namentlich auf weiten Spaziergängen und an rauhen Tagen.

Morgens und Abends, wo die Luft feuchter und kälter ist, muß man sich mit einer dichtern und wärmern Kleidung versehen. Des Mittags in warmen Sommertagen und wenn die Promenade nur eine kurze ist, gebührt sich eine leichtere Kleidung. Bei jeder Partie über Land darf dieses jedoch durchaus nicht geschehen. Man kann länger ausbleiben, als man geglaubt hat, und in die feuchte Abendluft kommen oder das Wetter kann sich plötzlich ändern. Ich warne hinsichtlich dessen ganz besonders diejenigen, welche die Bäder in den Tyroler-, Schweizer- oder Salzburger-Alpen zu besuchen gedenken. Der Morgen und Vormittag verspricht hier oft das herrlichste Wetter, man schickt sich zu einer Land- oder Seepartie an, verläßt den Badeort ohne Mantel, Shawl, Regenschirm, um sich mit

keinem lästigen Gepäck zu beladen; plötzlich aber zieht sich des Nachmittags ein Gewitter zusammen und nach tüchtiger Entleerung von Blitz, Donner und Regen, wobei nicht selten auf der höhern Alpenkette Schnee fällt, wird es nun so empfindlich kalt, daß die ohnehin durchnäßten Lustwandler klappernd vor Frost heimkehren und im gelindesten Falle mit mehrtägigem Katarrh büßen müssen. An den leichten Gummimänteln oder Ueberröcken, sowie an denen von feinem englischen Taffet haben wir der Mode sehr zweckmäßige Kleidungsstücke für Badereisende zu danken. Nicht allein, daß sie sich bequem verpacken lassen, haben sie auch den Vorzug, auf jeder Fußpartie wegen ihres geringen Gewichts mitgenommen werden zu können. Daher wäre es sehr gut, wenn jeder, der ein Bad besucht, sich mit solch einem nützlichen Kleidungsstück versähe.

Ein nicht minder wichtiger Gegenstand ist das Schuhwerk. Gewöhnlich versieht man sich hier sehr schlecht und übertritt dadurch die alte goldene Regel: halte Füße trocken und warm, Leib offen, Kopf kühl. — Damen verfallen am häufigsten in diesen Fehler, weil sie so wenig daran denken, daß auf dem Spaziergange nicht immer mit Kies trockengelegte Wege für die Promenirenden anzutreffen sind. — Das dünne Schuhwerk, welches sie führen, widersteht weder Regen noch Thau, und sie kehren fast immer mit durchnäßten Füßen von ihren Morgenspaziergängen heim.

Hier sind ebenfalls mit Gummiauflösung wasserdicht gemachte Fußbekleidungen sehr empfehlenswerth, die jetzt leicht jeder Schuhmacher anzufertigen versteht; daher verabsäume man ja nicht, vor der Abreise in's Bad sich mit ein oder zwei

Paar solcher Stifletten zu versehen; man wird die Ausgabe dafür gewiß nicht zu bereuen haben. Nur muß ich erwähnen, daß man sich diese Stiefelchen oder Stiefel bis über die Knöchel heraufgehend machen lassen sollte und soweit muß auch die Gummilage zwischen dem Leder reichen, sonst thun sie nur halbe Dienste.

Herren können durch solche Gummistiefel diejenigen von Juchtenleder oder mit Fett eingelassenen, welche durch ihren unangenehmen Geruch incommodiren, vollkommen entbehren.

Jeder Badegast soll hinlänglich mit weißer Wäsche und besonders mit Strümpfen versehen sein; denn es trifft sich in manchen Bädern, daß er seine Wäsche nur einmal in der Woche gereinigt bekommen kann. Es ist aber öfters nothwendig, wenn man stark transspirirt hat, täglich trockene Wäsche anzulegen; bei manchen Kranken, die bei jeder Promenade in starken Schweiß gerathen, muß dieß oft zweimal des Tages geschehen. Es ist übrigens gewiß nicht zu beschwerlich, der Gesundheit zu Liebe ein Paar Dutzend Hemden, Strümpfe und die hinlänglichen Unterbeinkleider oder Unterröcke mit sich zu führen.

§. 3.

In Betreff der Speisen und Getränke ist es rein unmöglich, allgemeingültige Regeln aufzustellen, man muß sich vielmehr nach Beschaffenheit der Cur und den Eigenschaften der Quelle richten; daher ist das Nachfolgende auch nur insofern als Vorschrift zu betrachten, indem es sich mit dem oder jenem Brunnen oder Bad vertragen wird. Was aber kein Bad noch Brunnen erlaubt und kein Badearzt er-

lauben

glauben sollte, das sind Unmäßigkeit im Essen und Trinken, die schwerverdaulichen, harten, blähenden, zu fetten, scharfgewürzten Speisen, Schweinefleisch, mit Ausnahme des rohen Schinkens in einzelnen Fällen, Käse, viele Butter, viele Mehlspeisen, fettes Backwerk, Confitüren mit süßen Gelees u. dgl.

Wer, nachdem er des Morgens seinen Brunnen getrunken oder gebadet hat, ein Bedürfniß fühlt, zu frühstücken, der soll dieses nicht unterlassen. Es gibt zwar Menschen, welche so gewöhnt sind, früh nichts zu sich zu nehmen, daß sie diese Sitte selbst beim Brunnen nicht ablegen; allein es sind dieses nur Ausnahmen, und meiner Ansicht nach thun auch sie nicht wohl daran; denn der Körper verlangt bei einer so angreifenden Lebensweise, der er in den Bädern ausgesetzt ist, gewiß einige Unterstützung für seine Kräfte.

Wenn es die Regel der Badekur erlaubt, so kann der Badegast als Frühstück zu sich nehmen, was er zu Hause gewohnt war. In den meisten Fällen werden aber nicht taugen: Thee, wegen seiner abstringirenden und auch erschlaffenden Eigenschaften; Kaffee und Chokolade mit Gewürz, die gern zu sehr erhitzen, da ohnehin bei Mineralwassern gern Blutcongestionen auftreten; Milch bei säurehaltigen, jodhaltigen Mineralbrunnen.

Dagegen lassen sich empfehlen: eine kräftige Fleischbrühsuppe mit oder ohne Ei, ein Warmbier ohne Gewürz, Milchsuppe, wo sie sich mit dem Brunnen verträgt.

Mancher will auch noch zum Frühstück etwas essen, das muß aber etwas Leichtes sein, z. B. Zwieback, gut ausgebackenes nicht zu frisches Waizenbrod, am besten ohne Butter, Kaffee- oder Milchbrod. Das Frühstück ist bei der Kur nicht

ohne Bedeutung; denn viele Brunnen machen einen unglaublichen Appetit und verführen die Gäste, sich durch Uebermaß den Magen recht tüchtig zu verderben. Ich weiß wohl, sagt Marcard, daß es Straußenmagen gibt, die alles vertragen und verdauen, aber diese können nicht zum Muster dienen. Wenn eine solche Magenheldin bei Dir an dem allgemeinen Dejeuné sitzt, und viele Tassen Kaffee mit fetter Milch, eine Anzahl pappiger Citronenbrode mit Butter, dann wieder Erdbeeren mit Milch, darauf Kirschen ißt, und sich endlich den Magen mit etlichen Orangenschalen stärkt und versichert, daß ihr die Kur gut anschlage: so denke Du, die Gaben der Menschen sind mancherlei, dem einen ists zu Theil worden, tüchtig zu essen und gut zu verdauen, der andere erhielt die Tugend der Enthaltsamkeit.

Wer gewohnt ist, nach dem Frühstück eine Pfeife oder Cigarre zu rauchen, und es bei der Kur verträgt, kann sich diesen Genuß erlauben. Das fortwährende Rauchen, wie es manche Herren in der Gewohnheit haben, ist dagegen verwerflich, weil es die Schleimhäute, die bei der Kur an und für sich afficirt sind, angreift und allzusehr reizt.

Vor dem Mittagsessen sollte man sich eine Weile ruhig halten und dann mäßig und mit gesunden Speisen den Hunger befriedigen, der auf den Brunnen zu folgen pflegt. Jedermann weiß beinahe, was Brunnendiät und Brunnenkost ist. Gute Fleischbrühen ohne Gewürz, wenn nicht besondere Naturen, Gewohnheiten und Landesarten etwas anders erfordern; junge, leicht verdauliche, zarte und nicht zu sehr blähende Gemüse, besonders Wurzelwerk, gutes zartes, mürbe gekochtes und am liebsten gebratenes Fleisch, leichte

gesunde Fische und gutes Brod sind die besten Nahrungsmittel für den Badegast.

Es ist eine beklagenswerthe Sache, daß noch in sehr vielen Bädern die Tafeln weniger für die eigentlichen Badegäste und mehr für die, die sich nur zum Vergnügen aufhalten, bei der Auswahl der Gerichte berechnet sind; namentlich leiden an diesem Uebelstand viele der süddeutschen Bäder. Die Bemerkung habe ich nicht nur allein gemacht, sondern sie ist auch von vielen andern Aerzten gemacht worden. „Leider ist, sagt Dr. Reiner, das Mittag- und Abendmahl in mehreren Bädern, besonders in den oberländischen Bädern Bayerns nicht kurgemäß, oft ganz ohne zweckmäßige Auswahl mit Sauer und Süß bestellt, mit geräuchertem Schweinefleisch, mit langgebeiztem und durchgesäuertem Wildprete in fetten und ranzigen Oelbrühen, und dazu noch Salate, Backwerk und Confect, zuweilen veraltetes."

Da die Bäder nicht der Vergnügungen, sondern des Heilens wegen da sind und die verschiedenen Regierungen nicht selten große Summen für ihre Erhaltung aufwenden und aufgewendet haben, so wäre es wünschenswerth, daß auch die Wirthe angewiesen würden, die Badediätetik nicht sogar mit Füßen zu treten. Daß es sich durchführen läßt, beweisen derartige Einrichtungen in den böhmischen Bädern.

Man kann auch nicht einwenden, der Badegast, welcher die Kost der Table d'hôte nicht vertragen kann, soll allein essen und solche sich in seinem Quartier bereiten lassen. Abgesehen von allen andern Unbilligkeiten eines solchen Verlangens, gehört in Gesellschaft speisen mit zu denjenigen Dingen, welche die Kur in ihren günstigen Wirkungen unterstützen.

Andere werden vielleicht sagen, der Badegast könne sich ja aus den verschiedenen Gerichten die passendsten auswählen. Allein ich sehe nicht ein, warum der Kurgast die einfachen Speisen, welche ihm vorgeschrieben sind, aus Gefälligkeit für andere mit dem fixen und theuren Preise eines Couverts bezahlen soll, und dann sind nicht alle Kranke so charakterfest, um den sich darbietenden Verführungen zu widerstehen. — Der einzig denkbare Mittelweg wäre hier die Einrichtung von Mittagstischen à la Charte. Denjenigen, welche in Bäder kommen, wo für die gehörige Auswahl der Speisen nicht gesorgt ist und die sich daher zu Hause kochen lassen wollen, empfehle ich Werke über Krankenkochkunst, wo sie Anleitungen finden werden, wie Speisen für Leidende an der Gesundheit bereitet werden müssen *).

Salate, Obst: als Weintrauben, Erdbeeren, Kirschen u. s. w., sollen nur die genießen, welche sie bei der Kur vertragen und wo es die Kur selbst erlaubt.

Was nun das Getränk beim Mittagessen anbetrifft, so würde es gewiß am besten sein, wenn man dasselbe benützt, was in den Kaltwasserheilanstalten vorgeschrieben ist; die Mode aber, Gesundbrunnen und wenn es auch Säuerlinge, wie Selters, Bilner u. s. w., sind, bei Tisch zu trinken, wäre zweckmäßiger verbannt zu wissen. Kann Jemand das reine Quellwasser wirklich nicht vertragen, so thut er wohl etwas Weniges von einer guten Sorte Wein beizumischen; puren Wein zu trinken, wie mehrere Brunnenärzte angera-

---

*) Bodenmüller, der Krankenkoch. 8. Ulm. Preis 48 kr. R. H. Rohatzsch, Krankenkochkunst ꝛc. 1 fl. 45 kr.

then haben, finde ich nicht für rathsam, weil er die durch die Kur oft schon vorhandenen Dispositionen zu Congestionen vermehren muß.

Nach Tisch eine Tasse Kaffee zu trinken, kann wohl nur dann erlaubt sein, wenn der Körper so daran gewöhnt ist, daß er ohne wirklichen Nachtheil für die Gesundheit nicht entbehrt werden kann. Gewiß ein äußerst seltener Fall.

Bei allen Brunnenkuren und Bädern ist das Bier zu vermeiden.

Das Abendessen soll weit frugaler und mäßiger sein als das Mittagessen, und nicht kurze Zeit vor dem Schlafengehen eingenommen werden; auch ist dem sehr zu empfehlen, wer gern ruhig schlafen will, vor der Nachtruhe nicht viel Flüssigkeiten zu trinken.

Aeltere Leute sollen sich insbesondere die Befolgung dieser Vorschriften angelegen sein lassen. Wasser- oder dünne Fleischbrühsuppen, die leichtesten Gemüse, die feinsten Fische und zartes Fleisch, sonderlich Geflügel, sind die besten Gerichte dazu. Butterbrod ist nicht ein taugliches Abendessen für jede Constitution. Ich weiß zwar wohl, daß es in der Gräfenberger Wasserheil-Anstalt-Diätetik figurirt; allein keineswegs ist damit seine Zweckmäßigkeit unter allen Umständen, für Jederman und bei allen Brunnenkuren erwiesen. Viele befinden sich am besten, wenn sie des Abends gar nichts essen, andere, wenn sie blos etwas gekochtes Obst nehmen, einige bei Milchsuppe oder bei Habersuppe.

Mit Marcard rufe ich aus: Ich wollte, daß ich Beredsamkeit und Salbung hätte, um die Mäßigkeit im Essen so zu predigen, daß jeder Brunnengast sich daran kehrte. Man

glaubt kaum, wie viel Gutes, das die Kur bewirken würde, täglich gestört wird, blos wegen der immer wieder kommenden Unverdaulichkeiten. Der Hunger, den der Bäder- und Brunnengebrauch meistens verursacht, ist zwar eine sehr heilsame und selbst angenehme Wirkung, aber dieser an sich gute Erfolg wird nachtheilig, sobald nicht die Mäßigkeit daneben ihre Stelle findet.

§. 4.

In Bezug auf Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen gibt es ebenfalls so Manches zu erinnern. Wo das Wasser der Mineralquellen getrunken wird, ist es nöthig, daß dieses unter Abwechslung von Bewegung und Ruhe geschehe. Wenn man nur badet, so verlangt der Körper nach dem Bade eine halb- bis ganzstündige Bewegung. An rauhen, regnerischen Tagen soll dieses im Zimmer geschehen. Hierauf kann man zum Frühstück schreiten.

Nach dem Frühstück macht man wieder einige Bewegung, reitet oder fährt, wie es die Verhältnisse erlauben. Schreiben oder mit Anstrengung lesen, ist nicht rathsam. Einige vertragen es zwar, die Meisten aber spüren unangenehme Empfindungen davon im Kopfe, und fühlen, daß es die Augen angreife und schwäche. Wer das Kartenspiel blos zum Vergnügen treibt, und glaubt sich genug bewegt zu haben, der mag auch allenfalls ein Stündchen spielen. Aber so wie Einige thun, gleich nach dem Frühstück an den Spieltisch gehen, wie angeleimt daran sitzen und glauben, nach dem Frühstück seyen sie keine Kurgäste mehr, oder wohl gar durch hohes Spiel, Streitsucht die Leidenschaften in Bewegung setzen, das heißt

gewiß schlecht für die Gesundheit sorgen. Leider gibt es einige Bäder in Deutschland, wo dieses hohe Spielen zum guten Ton gehört. Wohin es führt, davon hat Marcard einen Fall beobachtet. Er sah bei einem solchen Spieler durch das unablässige Sitzen und Zurückhalten des Urins eine tödtlich verlaufende Harnverhaltung entstehen.

Vor dem Mittagessen etwas der Ruhe zu pflegen ist sehr angemessen. Nach Tisch soll man sich eine mäßige Bewegung machen, jedoch im Schatten. Auch lassen sich hier Kegelspiel und Billiard empfehlen.

Manche Personen verdauen liegend am besten, es ist daher für sie gut, wenn sie ein Mittagsschläfchen halten. Man hat dieses nicht selten streng verboten; allein die Naturen sind verschieden, und ich kann aus Erfahrung versichern, daß ich, wo es mit Körperconstitution und Gewohnheit übereinstimmte, nie üble Folgen habe darnach entstehen sehen.

Den Nachmittag verwende man zu Spaziergängen und Landpartien, nur soll man auch hier die gehörige Vorsicht nicht außer Acht lassen. So ist es z. B. in den Gebirgsländern Sitte gleich anfangs, sobald man die Kur begonnen, Bergpartien zu machen, um dort der prachtvollen Aussichten zu genießen; allein, und besonders in den Alpengegenden, wo man keine Hügel, sondern gigantische Berge besteigen soll, sind solche Promenaden mit einer Anstrengung verbunden, die weit über die Kräfte eines Menschen gehen, dessen Gesundheit angegriffen ist und der aus einer Gegend oder Stadt kommt, wo er nie Gelegenheit hatte, solche Touren zu unternehmen und sich darin zu üben. — Schlägt die Kur gut an, so vermehren sich die körperlichen Kräfte, und hat man

diese auf Spaziergängen in Thälern oder durch Besteigung der niedrigsten, hügelartigen Vorberge der Alpen geübt und vorbereitet; dann lassen sich die höheren Gebirge ohne Nachtheil für die Gesundheit besteigen, wobei aber immer zu berücksichtigen bleibt, daß man seine körperlichen Kräfte, wie es Damen gern thun, nicht überschätze, auf der Höhe angekommen, sich gegen den dort immer vorhandenen scharfen Wind durch einen mitgenommenen Mantel verwahre und nicht sehr lange auf dem Gipfel des Berges, wenn keine Hütte vorhanden ist, verweile. Ueber diese Gebirgspartien, wie man sie heut zu Tage auszuführen pflegt, macht Dr. Reiner folgende sehr richtige Bemerkungen.

So erfreulich und wohlthätig für Gemüth und Körper das Besteigen der Berge ist, so erhaben und befriedigend der stundenlange Aufenthalt in den Alpen und die Aussicht von den höchsten Bergen an sich ist; so kann ich doch mit gutem Gewissen solche größere Bergpartien nur dem Gesunden und Kräftigen anrathen, und selbst dieser hat sie mit Vorsicht, zweckmäßig gekleidet und belehrt, wie Berge in kurzem langsamen Schritte bedächtig zu besteigen sind, zu unternehmen.

Unsere Damen in Schnürbrust und mit Pariser-Stiefelchen oder Camaschen beschuhet besteigen diese kiesigen, steinigten oft aber moosigen und nassen Gebirgswege, wie sie sagen, leicht; auch athmen sie leicht (denn sie halten den Athem an sich) und finden die auf den Höhen und Bergen wehende, oft sehr kalte und rauhe Luft recht erfrischend!!!

Von solchen größern Partien der Kurgäste muß der Beobachter noch bemerken, daß da oder dort, im Wirthshause angekommen, der vermehrte Appetit keine Speisen und Ge-

tränke verschmäht; man sieht da die ganze Gesellschaft, Gesunde und Kränkliche, mit gleicher Uebersättigung zechen, und erst des andern Tages findet man dann, daß das Molken-, das Mineralwassertrinken unserem Magen nicht zusagen!? —

Des Abends lege man sich zeitig zur Ruhe, um am andern Morgen frisch und leicht bei gehöriger Zeit am Brunnen sich einfinden zu können. Das späte Aufbleiben bis tief in die Nacht in angenehmer, heiterer Gesellschaft hat allerdings viel verführerisches, aber es taugt für Kurgäste und insbesondere für die neuangekommenen durchaus nicht.

Hieran schließt sich auch das Tanzen. An und für sich wäre gegen diese Vergnügung in Bädern nichts einzuwenden, nur das Uebermaß und die unpassende Zeit sind es, gegen die man eifern muß und soll. An Regentagen sind die Abende lang und es fehlt an gehöriger Bewegung, ein mäßiger Tanz — beim Flügel, einige Walzer, würden den Mangel der heutigen Bewegung ersetzen, nicht wahr, Herr Doktor? Einige Walzer ja, höchstens sechse, jeder auf 10 Minuten, jeden mit eben so langer Pause, auf gute alte Weise, mäßig geschwind getanzt; allein ja keine Gallopade, ja kein Cotillon u. s. w. Außer jenen Walzern soll im Kursaale — auch den Gesunden — kein Tanz erlaubt sein. Dies sind Reiners Vorschriften und ich stimme ihnen von Herzen bei. Das Tanzen im Uebermaß ist bei vielen Kurgästen, hauptsächlich bei Damen, eine nicht seltene Ursache, daß die Kurzeit nicht nur ohne allen Nutzen verfließt, sondern oftmal noch vielmehr Unheil nach sich zieht. Uebermäßiges Tanzen oder zur unpassenden Zeit, gleich nach der Tafel, bei großer

Hitze, oder spät in der Nacht, oder wenn man sich nach dem Tanze zu schnell abkühlt, wird nie ohne schlimme Folgen bleiben. In vielen Bädern wird fast alle Abende bis zwölf, ja oft bis früh zwei Uhr getanzt. Der Schlaf ist alsdann unruhig und ohne Erquickung. Beim Erwachen und Aufstehen hat man Kopfweh, üble Laune, Müdigkeit und dergleichen; man unterläßt Wassertrinken und Baden; und so geht es oft zwei bis drei Wochen lang täglich fort. Besonders sollten jene heftiges und zu lange anhaltendes Tanzen meiden, welche vollblütig sind, welche leicht Wallung, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Beängstigung bekommen, welche zu Blutflüssen, Blutspeien, Nasebluten, Mutterblutflüssen und zu frühen Geburten geneigt sind, auch Schwangere, zumal wenn sie schon weit vorgerückt sind in der Schwangerschaft. Theater gehören eigentlich auch nicht in die Bäder, denn sie verursachen viele Unordnung. Die Kurgäste müssen sich den ganzen Abend in ein enges, heißes Lokal mit durch Lichterdampf und Ausdünstungen verdorbener Luft zwingen. Man geht aus dem Schauspiel erhitzt nach Haus, wenn es bereits sehr kühl geworden ist; es muß nun noch der hungrige Magen spät am Abend befriedigt werden, und hat man ihn mit Speisen und Getränken gefüllt, so legt man sich zu Bette. Die aufgeregte Einbildungskraft, der volle Magen sind hinlängliche Ursachen den Schlaf durch schwere und lästige Träume zu stören, obschon der durch die Badekur und die starke Bewegung des Tages an Kräften erschöpfte Körper der Ruhe sehr nöthig hätte. Viele, die Abends noch zu Baden pflegen oder Medizin zu nehmen haben, müssen Bad und Medizin aussetzen oder bei vollem Magen nehmen, und das bekommt

übel. Lauter Unordnungen, welche die Kur stören. Und so geht es nicht selten, namentlich bei schlechter Witterung die ganze Woche; denn um leben zu können, setzen die Schauspieler die Kurgäste täglich in Kontribution, und jeder Gast wird beinahe genöthigt, täglich in die Komödie zu gehen, damit nur ein hinreichender Ertrag für die Schauspieler herauskommt. Spielt die Truppe schlecht, so finden die Zuschauer nur dann Unterhaltung, wenn sie ganz schlecht ist, sonst aber Langweile und Verdruß; spielt sie gut und gute Stücke, besonders Trauerspiele, welche starke Eindrücke auf die Zuschauer hervorbringen, Angst, Furcht, Schrecken erregen und das ganze Nervensystem heftig erschüttern, oder Stücke die das Herz zum Mitleiden auffordern, uns in eine wehmüthige Stimmung versetzen, so hat dieses auf den größten Theil der Kurgäste wiederum einen nachtheiligen Einfluß, da die meisten schwache, reizbare und verstimmte Nerven haben, vorzüglich das an Leib und Seele weiche, gefühlvolle, empfindsame, schöne Geschlecht. Soll aber durchaus ein Theater in einem Bade sein, so müßten die Schauspieler angehalten werden, bloß Lustspiele aufzuführen, wobei der Zuschauer die Empfindsamkeit weglacht, die ihm das Zwergfell und den Unterleib erschüttern, und dadurch den Abgang der Motion einigermaßen ersetzen. Auch sollte das Theater jederzeit um 9 Uhr geendigt sein.

Wir entbehren aber leider die Einfachheit der Sitten und Lebensart in den größten und besuchtesten Bädern. Wir besuchen die Theater, Bälle, Assembleen wie in der Stadt, und weil wir den großstädtischen Ton in die Bäder verpflanzen, mit ihm alle seine Schattenseiten und Untugenden, so bringt er auch alle die Nachtheile wieder hervor,

die wir bereits in der Stadt für unsere Gesundheit davon empfinden mußten. — Es wäre oft weit besser, der Kurgast litte einige Tage der Woche Langweile, als daß er so seine geistigen und körperlichen Kräfte in einer Fluth von Vergnügungen ertränkt. Darum findet man aber auch gerade dort die überraschendsten Wirkungen der Heilquellen, wo das Badeleben wie ein Familienleben ist, wo keine steife und lächerliche Etiquette herrscht, wo man, wie in Gräfenberg unter Priesnitz nur eine Fröhlichkeit und gute Laune ist, so daß selbst der noch mit Schmerz und Pein Geplagte, davon hingerissen wird und seiner Leiden vergißt. Gehen wir nun in ein deutsches Bad, wo der leidige Ton der englischen Bäder eingerissen ist, eine fashionable Lady oder dergleichen Lord die gesellschaftlichen Kreise beherrscht und alle diejenigen sich in ehrerbietiger Entfernung halten müssen, welche an Geburt, Stand, Reichthum oder Weltläufigkeit und Abgeschliffenheit nicht ebenbürtig sind und der Gnade eines bezaubernden Zulächelns von Seite der Dame oder eines freundschaftlichen Kopfnickens von Seite Ew. Herrlichkeit entbehren, kurz, wo wir Deutsche den vornehmen Engländern die Narren machen, geduldig ihren Spleen und ihre Insolenzen ertragen, um nur die Luft ihrer aristokratischen Athmosphäre einathmen zu dürfen, gehen wir dorthin und betrachten zu Ende der Saison die Gesichter und Gestalten der abreisenden Badegäste, vergleichen die unzufriedenen, verlebten, bleichen, an denen Minen und Bewegungen verrathen, wie man sich in Genüssen ertödtet hat, mit jenen die aus Gräfenberg mit neuer Lebenslust, kräftigem Gang, geziert mit den Farben der Gesundheit heimkehren, und die Richtigkeit des Vorgesagten wird

sich uns unwiderleglich darthun. Ich glaube, es ist hohe Zeit, daß man von Seite der Brunnenärzte, die sich gewiß dabei der Unterstützung der Badeinspectionen zu erfreuen haben werden, ernstlich Maßregeln ergreift, der mehr und mehr, zum Nachtheil der Badeorte selbst, überhandnehmenden Vergnügungssucht so viel, als sich nur immer thun läßt, zu steuern; denn ich bin fest überzeugt, daß in den Mineralbädern, wenn man zweckmäßige Einrichtungen treffen wollte, zur Abschaffung solcher Uebelstände eben so glänzende, und überraschende Resultate erzielen würde, als zu Gräfenberg; wo der verständige Priesnitz mit unerbittlicher Strenge die Aufrechthaltung seines Regimen sanitatis überwacht.

Die Badeärzte werden aber mit einer Reform in der Lebensordnung unbedingt durchbringen, sobald sie von den Kurgästen durch Willigkeit und Gehorsam unterstützt werden. Wenn zuerst nur ein Anfang gemacht ist und selbst von sehr Wenigen, die Uebrigen folgen bestimmt nach, wie sie die heilsamen Wirkungen sehen, die nicht ausbleiben können.

Drittes Kapitel.

Einige Erinnerungen und Vorsichtsmaßregeln bei der Nachkur.

§. 1.

Es läßt sich nicht läugnen und eine Menge von Beobachtungen und Erfahrungen haben es hinlänglich bestätigt, daß Kranke bei Endigung der bestimmten Badezeit noch nicht alle gewünschte Besserung empfinden, dennoch einige Wochen, ja Monaten nach der Kur erst sich im Besitz der ersehnten Gesundheit fühlen und dieses hat man die Nachwirkung der Kur genannt.

Der Grund hiervon kann ein mehrfacher sein. Zuweilen fühlen die Kranken bei der Kur deswegen die Besserung nicht, weil sie immer in einem etwas gereizten Zustand sind, oder weil der beständige Wirbel, worin sie leben, das viele ungewohnte Gehen sie täglich ermüdet und angreift. Wenn diese alsdann wieder nach Hause in ihre gewohnte Lebensart und Ruhe kommen, so fühlen und bemerken sie erst recht, was sie gewonnen haben. Man kann dieses die scheinbare Nachwirkung nennen, weil sie schon während der Kurzeit da ist, aber nur von dem auf andern Seiten beschäftigten Geist nicht bemerkt worden ist.

Wenn fehlerhafte Eingeweide durch die Brunnenkur so wiederhergestellt und gestärkt sind, daß sie ihre Verrichtungen vollständig mit Kraft und Nachdruck thun und bessere Säfte bereiten können, so sieht man leicht, daß die ganze Folge

dieser nützlichen Veränderungen nicht auf einmal erscheinen können. Es braucht Zeit, ehe sich die Wirkung davon in der ganzen Mischung der Säfte und auf die festen Theile äußert.

Hieraus nun ergeben sich diejenigen Regeln, die bei der Nachkur zu beobachten sein werden, wenn ein Bäderbesuchender die Hoffnungen ganz oder theilweise realisirt sehen möchte, mit denen er bei der Abreise die Heilquelle verläßt.

Es ist eine traurige Erfahrung für den Arzt, der seinen Kranken in das Bad geschickt hat, wenn er bemerkt, daß sein Patient kaum heimgekehrt auch schon wieder mit dem alten Uebel zu thun hat und der Erfolg so wenig den großen Erwartungen entspricht, die man von der Heilkraft der Quelle, von der Reise, von der Luft- und Lebensveränderung hegte. Allerdings gibt es Fälle, wo das Leiden schon zu tiefe Wurzeln geschlagen, den innersten Nerven des Lebens verletzt hat, als daß ein Mineral- oder nur kaltes Wasser im Stande wäre, dauernde Hilfe zu schaffen; allein viel häufiger sind die Fälle, wo die Ursache in der Vernachlässigung der Nachkur zu suchen ist.

§. 2.

Es ist daher unumgänglich nothwendig, daß man noch längere Zeit nach der Heimkehr, mindestens mehrere Wochen hindurch Badediät, gewisse Ordnung in Speise und Trank, Bewegung, Ruhe, Schlafen und Wachen beobachtet, sich vor allen heftigen Gemüthsaffecten, vor anstrengenden geistigen und körperlichen Arbeiten hütet, wenn die Kur wirklichen Erfolg haben und dieser andauernd sein soll.

Die durch die Heilkraft der Quelle hervorgebrachte Umstimmung des Organismus, wodurch er neuerdings angespornt wird, sich der krankhaften Stoffe zu entledigen, und wovon als Wirkung dann die bekannten Badekrisen und kritischen Ausschläge anzusehen sind, dauert auch nach dem Gebrauch der Kur fort und es erfolgen auf eine oder die andere Weise, Haut-, Darm-, Urin- u. s. w. Ausscheidungen, die durch eine unpassende Lebensweise alsbald gestört und unterdrückt werden und nun den Erfolg der Kur so schlecht machen.

Diejenigen, bei denen scheinbar solche Ausleerungen nicht erfolgen, dürfen sich dennoch versichert halten, daß sie, wenn auch in einem vielleicht kaum merkbaren Grad, vor sich gehen, und sie sind deshalb wie jeder Andere an die Nachkur gebunden.

Auf diese Nachkur legt Priesnitz, und gewiß mit Recht, einen so hohen Werth, und er befiehlt seinen Kurgästen, wenn sie nach Hause abreisen, daselbst das tägliche Schwitzen und darauf Kaltbaden fortzusetzen.

Wenn man bei dem Mineralquellen-Gebrauch eine ähnliche Nachkur anwenden wollte, so würde solches von dem größten Nutzen sein, und ich bin der Meinung, daß hier die Struve'schen künstlichen Mineralquellen eigentlich an ihrer Stelle wären, zumal sie ja keineswegs kostspielig sind. Bei einiger Vorsicht könnte man daneben seine täglichen Geschäfte betreiben und das häufig im zweiten Jahre wieder nöthig werdende natürliche Mineralbad oder Brunnen ersparen. Es verdient dieser simple Vorschlag alle Aufmerksamkeit sowohl von Seite der Kranken als der Aerzte; denn es möchte wohl keiner Frage unterliegen, daß bei der Mehrzahl Kranker, die

Bäder

Bäder besuchen, die festgesetzte Zeit des Aufenthalts von 3 bis 6 Wochen eine zu kurze ist.

§. 3.

Zum Schluß dieses Kapitels will ich den geneigten Lesern noch mittheilen, was der vortreffliche Reiner, dessen Schriftchen leider nur in Weniger Hände gekommen zu sein scheint, über Nachkur und den Nutzen, der auf den geregelten Gebrauch einer Bade- oder Brunnenkur folgt, gesagt hat.

So wie die Reconvalescens nach einer größern Krankheit eine gewisse Zeit zur Wiedererlangung der Kräfte und der vollständigen Gesundheit, und in dieser Zeit ein geeignetes Verhalten erfordert, so auch die Reconvalescens nach einer Bad- oder Brunnenkur.

Durch das Verhalten in dieser Reconvalescenszeit wird wohl in den meisten Fällen der Grund gelegt zu dauerhafter Gesundheit oder auch zu einer neuen Krankheit.

Die Nachkur bestehe in der durch mehrere Wochen fortgesetzten Badediät und Baderegimen und in dem nur allmähligen Zurückkehren zur vorigen Lebensweise.

Man verweile noch einige Wochen auf dem Lande, unternehme kleine Tagreisen zu Fuß oder zu Wagen, besonders in den so gesunden und stärkenden Gebirgsthälern, oder wenn man zur Stadt zurückgekehrt, mache man noch öfters kleine Landpartien.

Man bade wöchentlich ein- bis zweimal zu Hause oder auch öfter nach Bedarf und Umständen.

Nach der Brunnen- oder Molkenkur trinke man noch einige Wochen hindurch, täglich etwas mehr wie gewöhnlich

ein geeignetes Mineralwasser oder reines, leichtes Quellwasser oder auch abgerahmte Milch. Brustkranken bekommt Milch mit Selterwasser, in der Frühe oder am Vormittage genommen, in geeigneten Fällen besonders gut.

Das öftere Waschen des Körpers bei der gewöhnlich nach solchen Kuren erhöhten Hautausdünstung, bei stärkerer und öfterer Bewegung ist sehr nützlich und förderlich zur Erhaltung der Gesundheit.

Sollte während der Nachkur Stuhlverhaltung oder Verstopfung eintreten, so nehme man eine mäßige Purganz oder andere geeignete Mittel, jedoch nicht ohne vorher seinen Arzt befragt zu haben.

Der Geschäftsmann vergesse nicht, daß er unmittelbar nach der Badekur, obwohl er sich vielleicht sehr aufgelegt zum Arbeiten fühlt, diesen Drang nicht befriedige, daß er sein volles Geschäft noch nicht sogleich wieder antreten darf.

Die Nachkur besteht in bedeutenderen Fällen in Wiederholung der Bad- oder Trinkkur im nächstkommenden Frühjahr oder Sommer.

Die Wiederholung einer Brunnen-, Molken-, oder Badekur ist in gewissen hartnäckigen und chronischen Krankheitsfällen nothwendig. Chronische Krankheiten werden auch nur durch chronische, allmählig wirkende Mittel gehoben. Die erste Brunnen- oder Badekur bereitet in manchen Fällen die zu erreichende Heilung vor, weshalb man zuweilen bei der ersten Kur eine Art Verschlimmerung des Krankheitszustandes wahrnimmt, und erst die zweite oder dritte Kur ist dann vermögend, ein schon seit Jahren in einem Zustande von Verhärtung und abnormer Beschaffenheit bestehendes Organ zu sei-

ner natürlichen Beschaffenheit und normalen Lebensthätigkeit zurückzuführen.

Deshalb ertrage man mit Muth und Fassung solche anfängliche Verschlimmerung, das Eintreten von Schmerzen, und hoffe getrost auf nachkommende Besserung und endliche Heilung.

§. 4.

Wird das Bad oder der Brunnen im geeigneten Falle und mit kurmäßigem Verhalten gebraucht, so kann man mit Zuversicht den guten Erfolg, die Stärkung der Gesundheit, oder die Heilung und Hebung der Krankheit erwarten. Im ungeeigneten Falle angewendet, wird der aufmerksame Kurant und der Arzt den Irrthum bald wahrnehmen, und dieser die Natur des Uebels genauer erforschen, und nach richtiger Erkenntniß das passende Mittel oder Bad anordnen.

Liegt die Heilung außer den Gränzen der Möglichkeit, so werden doch in den meisten Fällen die beschwerlichsten Zufälle des Kranken gehoben, und der Kranke und der Arzt besser über die Natur des Uebels unterrichtet und belehrt, wie den schmerzhaftesten Zufällen auch nach dem Badegebrauche mit Erfolg ärztlich zu begegnen ist.

In jedem Falle hat der aufmerksame Kurant gewonnen. Es ist immer ein großer Gewinn, erfahren zu haben, was unserm krankhaften Zustande gut thut und was schadet. Dem größten Uebel hat die Kunst durch aufmerksame Beobachtung es schon abgewonnen, die Leiden mehr oder weniger zu mildern und den kranken Zustand erträglicher zu machen.

Außer dem Nutzen, den ein kurgemäßes Baden und Brunnentrinken für das vorhandene Leiden unmittelbar hat, erfolgt für den Kranken noch ein wesentlicher Vortheil: er weiß nun den Werth der Gesundheit mehr zu beachten, er hat die Ueberzeugung erlangt, daß Mäßigkeit und geregeltes Verhalten die Gesundheit erhält, die Leiden der Krankheit mindert, und er wird diese Mäßigkeit fortüben, oder wenigstens eher wieder zu derselben zurückkehren; er hat über seine individuelle Gesundheit mehr Einsicht erlangt, und weiß, was ihr nützt und was ihr schadet.

Der Bade- und Brunnenkur verdanken viele ihre Gesundheit und sich selbst besser kennen gelernt zu haben, zu welcher Erkenntniß zu gelangen sie im Drange der Geschäfte und in der unausgesetzten Sorge für Erwerb früher nicht Zeit und Muse fanden, und dieser hierdurch erlangten Aufmerksamkeit auf sich selbst verdanken Viele die noch mögliche Heilung einer Krankheit und in gar vielen Fällen die Erhaltung einer dauerhaften Gesundheit und die Verlängerung ihres Lebens.

Der Kurant hat an sich selbst die für ihn vielleicht neue und wichtige Beobachtung gemacht, daß er bei der naturgemäßen Verrichtung der Hautthätigkeiten sich wohl und behaglich fühlt und bei Störung dieser naturgemäßen Verrichtung mehr oder weniger unwohl und krank ist, und er wird in nachheriger Lebensweise darauf zu achten wissen.

Nach dem Zeugnisse der erfahrensten Aerzte entstehen Dreiviertheile der Krankheiten der Menschen aus Störung der normalen Hautfunktion.

Die epidemischen Krankheiten, die Influenzen, die Cho-

lera, die Pest, die contagiösen, einzeln ansteckenden Krankheiten nehmen ihren Weg der Ansteckung durch die Haut, durch die äußere und innere.

Die tägliche Beobachtung beweist, daß Menschen mit geschwächtem Hautorgane der Ansteckung solcher Krankheiten mehr unterworfen sind, wie andere, deren Hautorgan weniger empfindlich, deren normale Hautfunktion nicht so leicht gestört wird, aus wohl begreiflichen Gründen. Das Baden, das tägliche Waschen des Körpers mit Wasser, mit Weinessig hat sich in allen Epidemien und während ansteckender Krankheiten, als das größte Vorbeugungsmittel an Menschen und Thieren bewiesen.

Ein durch Zufall oder Kunst bewirkter stärkerer Schweiß hat in so vielen Fällen die schon haftende Ansteckung wieder gehoben.

Daß das relative Wohlbefinden unserer Generation so sehr von der Witterung abhängt, daß bei unsern Kriegsheeren im Felde der siebente bis zwanzigste Mann vom Hundert bei plötzlichem Witterungswechsel oft erkrankt, hat wohl seinen Grund in der bei diesem Stande so selten gepflogenen Reinigung der Haut, in der Schwäche des Hautorgans, und in der dadurch vermehrten Anlage zum Erkranken. Das zuverlässigste Mittel, das Hautorgan zu stärken, dasselbe vor den nachtheiligen Einflüssen von außen bestmöglichst zu sichern, besteht erfahrungsgemäß, in dem öftern zweckgemäßen Baden, insbesondere in dem täglichen Waschen des Körpers mit frischgeschöpftem Quellwasser.

Für Stärkung und Abhärtung dieses Organs sollte daher vorerst Sorge getragen, und schon, wie die Griechen und Rö-

mer, und selbst unsere deutschen Vorfahren es übten, bei der physischen Erziehung der Kinder Rücksicht genommen werden.

Das tägliche vorsichtige Waschen und Baden bekommt dem kleinen Kinde so wohl, warum wird es unter gewissen Beschränkungen nicht auch in späterem Alter fortgesetzt?

Wer selbst in spätern Lebensjahren sich nach und nach gewöhnen kann, täglich Gesicht, Kopf, Nacken auch Brust, Unterleib und Gliedmaßen mit einem in frisches kaltes Wasser getauchten Schwamme flüchtig zu waschen, die feuchte Haut schnell abzutrocknen und durch gelinde Reibung zu angenehmer und behaglicher Wärme zurückzubringen, wird die wohlthätige Wirkung einer solchen täglichen Uebung mit Zufriedenheit an sich erfahren.

Der zeitgemäße Gebrauch des Zimmerbades, mittelst des Badebeckens nach Umständen als Regenbad lauwarm oder kalt angewendet, wird die Stärkung des Hautorgans erzwecken, und nach schwülen, warmen Sommertagen am Abende genommen, eine sehr erquickende Erfrischung und einen ruhigen Schlaf, nach Verkältung und Störung der Hautfunktion die Wiederkehr der naturgemäßen Ausdünstung u. s. w. auf eine sehr befriedigende Weise erwirken.

Die Bade- und Brunnenkur gewährt dem sie Gebrauchenden außer der Hebung und Heilung des besondern Leidens somit noch den Vortheil, daß er durch den zweckmäßigen Badegebrauch, durch das oftmalige Luftbad, durch den längern Aufenthalt und Bewegung in freier Luft Haut und Lungen gestärkt, für die Eindrücke des Witterungswechsels weniger empfindlich gemacht, die Anlage zum Erkranken gemindert, und daß er das Geheimniß oder die Kunst, Bäder mit

wahrem Nutzen zu gebrauchen, praktisch, durch Selbstübung erlernt hat.

Große Vortheile für die Aufopferung von 4 bis 6 Wochen Zeit, die doch nur einen bedingten Werth hat, und für einen Aufwand von 60 bis 100 fl., womit der Einzelne eine Badekur in den weniger besuchten aber deshalb noch keinesweges weniger wirksamen Bädern unternehmen kann.

Ohne weitere rednerische Anempfehlung der Bäder bemerke ich nur noch die Thatsache, daß Luft-, Wasser- und Klimaveränderung die großen Mittel sind, wodurch der wohlerfahrene Arzt die hartnäckigsten Krankheiten, welche dem jahrelangen Gebrauche der gewöhnlichen Arzneimittel widerstanden, zur endlichen Heilung bringen konnten.

Ein sehr großer Theil der Krankheiten der Menschen und die Hartnäckigkeit in Heilung derselben hängt von dem Einflusse des Klima's und von der Lebensweise derselben ab, und manche Krankheit wird nur nach Veränderung des Klima's und dann oft mit wenigen Mitteln schnell gehoben.

Viertes Kapitel.

Von der Zeiteintheilung bei der Bade- und Brunnenkur und dem Verhalten während des Gebrauches.

§. 1.

Die Ueberschrift dieses Kapitels bezeichnet eine Sache von großer Wichtigkeit für den Erfolg der Kur und kein Badegast sollte sie so auf die leichte Achsel nehmen, wie es von vielen geschieht. Es ist gewissermaßen eine Kunst, die förmlich geübt sein will, und worin der höhere oder geringere Grad der Virtuosität für unsere Hoffnung, gesund zu werden, den Gradmesser abgibt.

Mancher Kurant lernt erst, wenn die bestimmte Zeit fast verflossen ist, die Art und Weise, wie der Brunnen getrunken, das Bad benützt werden muß, wenn es wahrhaften Vortheil gewähren soll, und bedauert zu spät, diesen Unterricht nicht gleich anfangs gehabt zu haben. Beim besten Willen ist es ihm oft nicht möglich, die nöthigen Aufschlüsse zu bekommen; denn der Badearzt ist zu sehr beschäftigt, um hierüber gründliche Mittheilungen zu machen, und die der früher angekommenen Gäste und der Badediener sind zu fragmentarisch, als daß man von ihnen eine genaue Norm abnehmen könnte; ein Unterricht in dieser Hinsicht wird deshalb gewiß jedem, der eine Brunnenkur gebrauchen möchte, willkommen sein. Außer

dem, was bereits bei den allgemeinen Badevorschriften angegeben worden ist, lassen sich noch folgende Cautelen hinzufügen.

§. 2.

Wer das erste Mal nach seiner Ankunft bei der Heilquelle baden oder Brunnen trinken will, soll dieses nicht an einem Tag thun, wo die Witterung sehr stürmisch, naßkalt oder neblig ist.

Man soll beim Bad sich erinnern, daß kurz vor dem Gebrauche desselben jede starke körperliche Erhitzung, jede heftige Aufregung des Geistes und Herzens für die Gesundheit höchst nachtheilig sind.

Ehe man in das Bad steigt, prüfe man vorher jederzeit dessen Temperatur, was, wenn man keinen Thermometer hat, am besten mit der Ellenbogenspitze oder den Zehen des Fusses geschieht, da die Hand in der Regel nicht empfindlich genug ist. Man versuche auch vorher, sich des Urines zu entledigen.

Bei feuchter, kalter Witterung bleibe man kürzere Zeit im Bad, als an warmen trockenen Tagen, und um dieses bemessen zu können, ist es immer gut, eine Uhr mit in das Badzimmer zu nehmen. So soll man auch die ersten Bäder nur kürzere Zeit dauern lassen.

Des Abends zu baden, soll nicht geschehen, ohne vorher ärztlichen Rath eingeholt zu haben.

Das Entkleiden soll langsam geschehen, und ehe man sich des Hemdes entledigt, ist es gut, die Glieder einige Zeit mit der flachen Hand oder Badebürste zu reiben. Hierauf

wasche man sich zuerst Nacken, Gesicht, Herzgrube und unter den Achseln mit dem Badwasser und setze sich dann in das Bad bis an die Herzgrube hinein. Im Bad soll man aber die Glieder fleißig mit den Händen, dem Schwamm oder der Bürste reiben, nicht lesen, noch der Neigung zum Schlaf Raum geben, noch essen oder trinken. Tritt der Fall ein, daß man eine Anwandlung von Schwäche oder Ohnmacht verspürt, so verlasse man das Bad eiligst. Sehr zu empfehlen ist es, wenn man allein badet und kein Glockenzug neben der Wanne angebracht ist, auf einem Tischchen, das man leicht mit der Hand erreichen kann, eine Glocke stehen zu haben; denn vor einer Ohnmacht im Bad ist selbst der gesündeste und kräftigste Mensch nicht gesichert.

Sobald man das Bad verlassen hat, werfe man gleich den Bademantel oder ein weites Tuch um den Körper und trockne ihn sorgfältig ab, kämme das Haar und bedecke den Kopf. Man begebe sich dann auf das Zimmer, wenn die Luft nicht warm oder windig ist, und mache sich dorten Bewegung von einer halben Stunde. Sehr entkräftete Kuranten müssen sich in der ersten Zeit im Bett zu erwärmen suchen. Vor Zugluft und Erkältung, vor geistiger Aufregung hüte man sich sorgfältigst. Dagegen suche man eine angenehme Gesellschaft, eine erheiternde Lektüre.

Bei sehr spröder Haut soll man in die ersten Bäder eine Auflösung von einigen Loth Seife schütten, damit die Haut geschmeidiger werde.

Wer nur badet, soll das Bad früh entweder vor oder anderthalb Stunden nach dem Frühstück nehmen, und zwar

ist es räthlich das allererste Bad nicht ganz nüchtern zu nehmen, beim zweiten und folgenden aber es nüchtern zu thun.

Die Frottirungen des Körpers, das Reiben und Kneten der Glieder sind nach dem Bad unerläßliche Bedingungen. Wo es nicht durch eigends dazu angestellte Badediener oder Dienerinnen, durch eine Bedienung geschehen kann, ist es nothwendig, in eigener Person mittelst einer langgestielten, etwas gebogenen Badebürste und mit den Händen es zu verrichten, wobei nur zu beobachten ist, daß man von Zeit zu Zeit etwas ausruht, um jede übermäßige Anstrengung zu vermeiden.

Sehr entkräftete, schwächliche Personen thun überhaupt wohl, nie ohne Begleitung eines dienstbaren Geistes sich zu baden.

Die Dauer des ersten Bades sei bei dem Gebrauche der warmen Bäder nie über 15 Minuten, des zweiten nicht über 25 und der folgenden nicht über 30 bis 40 Minuten. Die Anzahl, das Zu- und Abnehmen der Bäder für *eine Badekur von 21 Tagen zu 20 Stunden soll sich nach folgendem Schema richten.*

Badetag: 1. ist die Dauer der Badestunde dreiachtel Stunde
— 2. — — — — ——— fünfachtel —
— 3. — — — — ——— sechsachtel —
— 4. — — — — ——— sechsachtel —
— 5. — — — — ——— eine —
— 6. — — — — ——— eine —
— 7. — — — — ——— eine und einachtel —
— 8. — — — — ——— eine und einachtel —
— 9. — — — — ——— eine u. zweiachtel —

Badetag:	10.	ist die Dauer der Badestunde	eine u zweiachtel	St.
—	11.	— — — — ———	eine u. zweiachtel	—
—	12.	— — — — ———	eine u. zweiachtel	—
—	13.	— — — — ———	eine u. zweiachtel	—
—	14.	— — — — ———	eine u. zweiachtel	—
—	15.	— — — — ———	eine u. zweiachtel	—
—	16.	— — — — ———	eine u. einachtel	—
—	17.	— — — — ———	eine	—
—	18.	— — — — ———	sechsachtel	—
—	19.	— — — — ———	fünfachtel	—
—	20.	— — — — ———	fünfachtel	—
—	21.	— — — — ———	dreiachtel	—

Badetage: 21 dabei gebadet ——— zwanzig Stunden.

Bei einer Badekur von vierzehn Tagen mit zwanzig Badestunden:

Badetag:		ist die Dauer der Badest. Vormittag	Nachmittag
—	1.	— — — — — dreiachtel	keine.
—	2.	— — — — — vierachtel	——
—	2.	— — — — — sechsachtel	dreiachtel
—	3.	— — — — — eine Stunde	vierachtel
—	4.	— — — — — eine u. einachtel	fünfachtel
—	5.	— — — — — eine u. zweiachtel	fünfachtel
—	6.	— — — — — eine u. zweiachtel	fünfachtel
—	7.	— — — — — eine u. zweiachtel	sechsachtel
—	8.	— — — — — eine u. zweiachtel	sechsachtel
—	9.	— — — — — eine u. vierachtel	sechsachtel
—	10.	— — — — — eine u. vierachtel	sechsachtel
—	11.	— — — — — eine u. zweiachtel	fünfachtel

Badetag:	ist die Dauer der Badest.	Vormittag.	Nachmittag
—	12. — — — — —	eine Stunde	vierachtel
—	13. — — — — —	fünfachtel	keine
—	14. — — — — —	dreiachtel	——

Badetage 14; dabei gebadet Vormittag $13\frac{7}{8}$, Nachmittags $6\frac{1}{8}$ Stunde.

Bei einer Badekur von 21 Tagen mit vierunddreißig Badestunden.

Badetag:	ist die Dauer der Badest.	Vormittag	Nachmittag
—	1. — — — — —	dreiachtel	——
—	2. — — — — —	vierachtel	——
—	3. — — — — —	sechsachtel	dreiachtel
—	4. — — — — —	eine Stunde	vierachtel
—	5. — — — — —	eine u. einachtel	fünfachtel
—	6. — — — — —	eine u. zweiachtel	sechsachtel
—	7. — — — — —	eine u. dreiachtel	sechsachtel
—	8. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	9. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	10. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	11. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	12. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	13. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	14. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	15. — — — — —	eine u. vierachtel	sechsachtel
—	16. — — — — —	eine u. vierachtel	vierachtel
—	17. — — — — —	eine u. zweiachtel	dreiachtel
—	18. — — — — —	eine Stunde	dreiachtel

Badetage:	ist die Dauer der Badest.	Vormittag	Nachmittag
—	19. — — — — —	sechsachtel	—
—	20. — — — — —	vierachtel	—
—	21. — — — — —	dreiachtel	—

Auf 21 Badetage mithin vierunddreißig Stunden.

Vorliegende Tabellen können nun nach dem Kurplan oder besondern Umständen ausgedehnt, abgekürzt oder sonst verändert werden; in den meisten Fällen aber wird ihre Befolgung gute Dienste thun.

§. 3.

Für diejenigen Kranken, die nur den Brunnen trinken, sind ebenfalls besondere Verhaltungsmaßregeln nothwendig. Die beste Jahreszeit, in der Brunnen getrunken werden sollen, ist von Mitte Mai bis Mitte September, und zwar wegen der Bequemlichkeit, sich viel in der Luft aufhalten zu können, und dabei im Sommer auch noch die jungen Gartengewächse und Gemüse genießen zu können. Bei besondern Vorfällen aber, und wo man zu lange auf die schöne Jahreszeit hätte warten müssen, hat man auch häufig und mit Nutzen zu jeder andern Zeit, selbst mitten im Winter vollständige Kuren trinken lassen und zwar zu Hause eben so wohl, als an der Quelle.

Wer stark an Verschleimung leidet und eisenhaltiges Mineralwasser trinken will, wird, wenn er offenen Leib hat, gut thun solchen zuvor durch ein leichtes Abführmittel herzustellen. — Die Säuerlinge und Salzwasser führen häufig ohnehin schon ab.

Wäre der Magen wirklich zu empfindlich gegen das kalte Mineralwasser, so kann man es etwas erwärmt trinken, was sich bewirken läßt, wenn man die Bouteille mit demselben in ein Becken voll warmen Wassers stellt, oder, wenn man gleich von der Quelle wegtrinkt, in den Becher, der halb mit Brunnen gefüllt ist, die andere Hälfte warme dünne Milch oder Molken gießt. Nach und nach muß man sich aber an das kalte Trinken zu gewöhnen suchen.

Die Trinkkur wird gewöhnlich eingetheilt in die große und in die kleine. Unter letzterer versteht man den ohne Rücksicht auf die Jahreszeit, täglich fortgesetzten Gebrauch, von ein paar Bechern Mineralwasser, durch welche man bei gehöriger Beharrlichkeit von mehreren Monaten und bei einem kräftigen Wasser große und langwierige Nervenkrankheiten, Schwäche des Magens und der Unterleibsorgane nicht selten vollkommen beseitigt hat. Da diese Art der Kur sich im Zimmer und sogar im Bette abwarten läßt, und man nebenbei die Geschäfte abwarten kann, so eignet sie sich vortrefflich zur Vor- oder Nachkur zu Hause, wenn entweder der Kranke noch zu schwach, oder die günstige Zeit zur Reise in's Bad noch nicht gekommen ist.

Was nun die eigentliche oder sogenannte große Kur anbetrifft, so ist sie mit weniger Ausnahme bei den meisten Mineralquellen folgende:

Nachdem man frühzeitig, in der heißern Sommerzeit und nach der Carlsbader Sitte schon um vier Uhr, das Bett verlassen und der Witterung gemäß sich warm angekleidet hat, geht man zum Brunnen und läßt sich den Becher füllen. Becher, deren zwei auf ein gewöhnliches Trink-

oder Schoppenglas gehen, oben enger als nach der Mitte, sind in jeder Beziehung den gewöhnlichen Gläsern vorzuziehen; denn die flüchtigen Bestandtheile des Wassers werden besser zusammengehalten und der Kurant kann in noch kleinern Absätzen trinken, als aus dem Glas, worin der Brunnen schaal wird, wenn er zu lange steht. — Man trinkt das Wasser in mehreren Absätzen, während welcher man sich durch Auf- und Abgehen Bewegung macht. Das hastige Trinken ist durchaus verwerflich, bei den heißen Quellen z. B. dem Carlsbader Sprudel verbietet es sich ohnehin schon von selbst.

Das erstemal bleibt es räthlich, nicht mehr als zwei, höchstens drei Becher voll zu trinken.

Den folgenden Tag steige man um einen oder zwei Becher und sofort täglich in dem Verhältniß mehr, bis man die erforderliche Anzahl trinkt. Bei den kalten Wassern nimmt man von Viertelstunde zu Viertelstunde gewöhnlich zwei, bei den warmen einen Becher.

Was das Maximum des jeden Morgen zu trinkenden Brunnens anbetrifft, so ist dieses ganz von der Beschaffenheit der Mineralquelle, von der Individualität des Kurgastes und seines Uebels abhängig. Es kann von sechs Bechern bis auf sechszehn steigen und man muß die Entscheidung darüber dem Brunnenarzt anheim stellen. Bezweckt man durch den Brunnen nicht besondere Stuhl- oder Harnausleerung und erwartet die Kur nur von gelinder Oeffnung, Hebung der bestehenden Verstopfung, vermehrte allmählige Absonderung durch Haut, Lungen, Urin und Darmkanal, so lasse man sich die Empfindlichkeit des Magens zur Richtschnur für

die

die Anzahl der Becher dienen, und bleibe dann die ganze Kurzeit bei so viel Bechern täglich stehen, als man ohne Beschwerde verträgt; beim Ende der Kurzeit aber vermindere man die Zahl der Becher täglich um einen oder mehrere, je nachdem man ihrer wenig oder viel nöthig hat.

Ist das Trinken beendigt, so macht man sich noch eine halbe oder ganze Stunde hindurch mäßige Bewegung und geht alsdann zum Frühstück. Letzteres vor dem Brunnen einzunehmen, wie es hier und dort geschieht, finde ich ganz unpassend. Man kann sich an das nüchterne Trinken recht gut gewöhnen, sobald man nur den festen Willen dazu hat. Wer sich anfänglich dadurch sehr incommodirt fühlt, darf nur durch eine geringere Anzahl Becher die Zeit des Trinkens beschränken. — Wer keinen Appetit nach dem Trinken fühlt, soll sich nicht zum Frühstück zwingen.

Das Brunnentrinken außer den angeführten Morgenstunden halte ich nach meiner Erfahrung nicht allein für ganz überflüssig, sondern sogar für schädlich, und nur auf besondere Verordnung unseres Haus- oder des Brunnenarztes, die seine Nothwendigkeit ermessen können, soll man solches unternehmen.

§. 4.

Wir kommen nun zu den Cautelen für diejenigen Badegäste, welche sowohl baden als Brunnen trinken sollen. Das frühe Aufstehen ist für sie, wie natürlich, noch unerläßlicher. Um vier Uhr, spätestens um fünf Uhr hat man das Bett zu verlassen. Nur in der er-

sten Zeit wird dieses etwas Ueberwindung kosten, namentlich die Langschläfer; bald gewöhnt man sich daran, wacht zur bestimmten Stunde auf und fühlt sich wohl dabei. Nur schnell sich vom Lager erheben, sobald man munter geworden ist; denn das sogenannte Dämmern vermehrt die Müdigkeit und macht auch nach dem Aufstehen noch träge.

Hat man bis sieben oder halb acht Uhr das Trinken beendigt, später sein Frühstück genossen, so gönne man dem Körper bis halb zehn Uhr die nöthige Ruhe und verfüge sich alsdann in das Bad, nach welchem man sich eine Bewegung im Freien, oder bei schlechter Witterung im Zimmer macht; sehr schwächliche Kranke müssen die Erwärmung des Körpers durch das Bett hervorzubringen suchen. Wäre die Speisestunde erst um ein oder zwei Uhr und man verspürte großen Appetit, Leere des Magens mit Uebelkeit, so ist es erlaubt, etwas Semmel mit rohem Schinken, kaltem Braten, jedoch nur in geringer Quantität zu genießen.

Wenn man vorschriftsmäßig des Abends trinken und baden oder nur das eine davon thun will, so muß solches erst vier bis fünf Stunden nach dem Mittagessen geschehen und zwar in derselben Ordnung, wie in der Frühe. Das übrige Verhalten ist bereits oben angegeben worden, und ich finde es unnöthig, jene Erinnerungen hier zu wiederholen.

§. 5.

Zuweilen entstehen bei dem Gebrauch von Mineralbrunnen sowohl, als bei der gewöhnlichen Kaltwasserkur, Zufälle, die ein besonderes Verhalten nothwendig machen.

Beim Trinken der Mineralwasser verspürt man anfangs nicht selten Brechreiz; es gesellt sich wirkliches Erbrechen dazu, ferner Schläfrigkeit, Schwindel, Trägheit, Blutandrang nach dem Kopfe, welche Symptome die in dem Körper verborgenen Unreinigkeiten, Stockungen der Säfte anzeigen, gegen die der Brunnen zu wirken beginnt. Im höhern Grade muß man ihnen durch gelinde Abführmittel, durch eine sorgfältigere Diät und vermehrte Körperbewegung abzuhelfen suchen, wobei es immer räthlich bleibt, das Gutachten des Brunnenarztes einzuholen. Jedoch befrage man sich, ob die Schuld nicht in Fehlern der Diät und Lebensordnung zu suchen sei, und hüte sich wohl, das sogleich auf Rechnung des Brunnens zu schreiben, woran wir so oft selbst schuld sind.

Sollten oben angeführten Mitteln diese Zufälle nicht weichen wollen, dann kann man seine Zuflucht zu einem gelinden Klystir, zu einem lauen Fuß- oder Halbbad und dem Frottiren des Unterleibes mit Flanell nehmen.

Beim Baden wird man der Empfindung von Brustbeklemmung und Angst durch vorheriges Waschen der Brust und Achselhöhlen mit Wasser, durch allmähliges Einsteigen in das Bad Meister. Verträgt man ein tieferes Bad durchaus nicht, so setze man sich nur bis zur Mitte des Unterleibes hinein.

Bei Congestionen des Blutes nach dem Kopfe wasche man jederzeit vor dem Einsteigen in's Bad den Kopf, Nakken, Hals, Brust, Achselhöhlen mit Wasser, binde den Kopf mit einem Tuche ein und gehe langsam bis zur Herzgrube in das Bad. Sollten sich die Congestionen dennoch nicht ver-

lieren wollen, so wird dieses geschehen, wenn man eine zur Hälfte mit Wasser gefüllte Blase auf den Kopf legt.

Frauenzimmer, die des großen Reichthums an Haaren und der darin sich zu lange verhaltenden Nässe wegen das Waschen des Kopfes und auch das Auflegen dieser Blase nicht vertragen, lassen sich in kaltes Wasser getauchte und schnell ausgedrückte Servietten über Stirn und Nacken mittelst einer Binde oder Haube befestigen und nach Bedarf während des Bades erneuern. Selbst sehr empfindliche rheumatische Gäste, die in den ersten Tagen mit dem lauwarmen Badwasser diese Theile waschen, gewöhnen sich nach und nach an das in solchem Falle nützliche kalte Waschen, und können dann später diese Gewohnheit mit Vortheil beibehalten.

Wer im Kopfe und auf der Brust leidet, wer die Krankheit von den obern nach den untern Theilen abzuleiten sucht, der senke sich im Bade nicht zu tief ein; in den meisten Fällen wird es besser sein, das Bad nur bis zur Herzgrube zu nehmen, im Bad mehr zu sitzen, als zu liegen; diese Regel haben auch jene zu beobachten, denen es im Bade leicht wehe, übel oder ohnmächtig werden will, und die wegen Mutterzuständen das Bad gebrauchen. Diese zahlreiche Klasse nehme während dem Bade die früher empfohlenen, stufenweisen Reibungen des Körpers mittelst des Schwammes und der Badebürste auf eine Weise vor, daß man immer, zuerst an der Fußsohle anfangend, Füße, Schenkel, Unterleib, und dann die Brust gelinde reibt; solche Kuranten wiederholen vorzüglich die Reibung der untern Gliedmaßen öfter wie jene der obern und der Brust.

Wer im Unterleibe leidet, steige bis an das Knie in das Bad, wasche sich den Unterleib, um den Nabel herum anfangend, mittelst des großen Badeschwammes einigemal in gelinden kreisförmigen Reibungen von der rechten zur linken, und senke sich dann vollends bis zur Herzgrube hinein. Nach einigen Minuten Ruhe setzt man diese gelinden kreisförmigen Reibungen über den ganzen Unterleib, wozu auch die Lendengegend gehört, einigemal fort, ruht wieder, beginnt nun die stufenweise Reibung, an der Fußsohle anfangend, über Füße, Schenkel fortsetzend, nimmt nun die Badebürste und wiederholt die kreisförmigen Reibungen am Unterleibe anfänglich gelinde, später stärker anhaltend, wobei man mit der im Stiele gebogenen Badebürste die Lenden und die Nierengegend ebenfalls wohl frottirt.

Diese Bewegungen und Reibungen des Körpers im Bade sollen schwächliche und kränkliche Badegäste sachte und allmählig vornehmen, sich von Zeit zu Zeit Ruhe gönnen und erst in den folgenden Bädern verstärken.

Bei Verstopfung und Verhärtung der Unterleibsorgane ist auch ein mehr oder weniger starkes Kneten des Unterleibes mit den Ballen der Hand während und insbesondere nach dem Bade im Bette zuträglich. In solchen Fällen fülle man auch den Badeschwamm mit heißem Badwasser an, bewege ihn gegen das verhärtete Organ und mache darau einige kreisförmige Bewegungen und Reibungen. Diese eigenthümlich wirkende Reibung wiederhole man nach Pausen der Ruhe mit Vorsicht während dem Bade zwei bis dreimal.

Wer örtlich an einem einzelnen Gliede oder Organe

leidet, z. B. am Knie, Fuß, an der Leber, in den Nieren, der pflege und reibe vorzüglich diesen Theil, jedoch mit Maß und Ziel. Bei chronischen hartnäckigen Rheumatismen ist jedoch oft ein stärkeres, gewaltsames Reiben bis zur Röthung und einiger Entzündung der Haut von Nutzen.

Wer zu Ohnmachten Neigung hat, sehr schwächlich und unbeholfen ist, der bade nie allein und halte sich die Hülfe zur Hand und die nöthigen Medikamente, wie Essig, Salmiakgeist, Hofmannische Tropfen, vorräthig. Sowie man die Anwandlung zu solchem Zustand verspürt, läßt man sich sogleich die Schläfe und hinter den Ohren mit Essig waschen, ein Essigtuch vor die Nase halten, und bessert sich das Befinden nicht sogleich, so lasse man sich ohne Verzug aus dem Bade heben, abtrocknen, vier bis zehn Hofmannische Tropfen auf Zucker oder Wasser geben und schleunigst auf das Zimmer bringen. Dort nimmt man eine Tasse Kamillenthee allein oder mit 7 bis 8 Hoffmannischen Tropfen, oder bei Mangel dieser Mittel eine Tasse ganz dünner Fleischbrühe und wartet im Bette die Wiederkehr der Hautausdünstung, einen wohlthätigen Schweiß, der am besten die Nerven beruhigt, ab. Des andern Tages nehme man das Bad nicht nüchtern, frühstücke mäßig und bade erst anderthalb Stunden nach demselben oder nehme unmittelbar vor dem Bade eine Obertasse Kamillenthee mit oder ohne Hoffmannischen Tropfen, oder auch ein bis zwei Löffel ächten alten Malaga, Bordeaux oder alten Rheinwein, je nach Umständen; Versuch und Erfahrung.

Brustkranke ertragen das Einathmen der Badedämpfe, insbesondere des Soolenbades, in manchen Fällen gar gut,

und ein vorsichtiger und kurmäßiger Gebrauch der Badedämpfe ist in solchen Fällen von großem Nutzen und der Beachtung werth.

Ein solcher Kurant sei bei der Einrichtung des Bades selbst gegenwärtig, gehörig warm gekleidet; man lasse zuerst einen Eimer heißes Mineralwasser in die kalte Wanne und setze sich neben oder auf die Wanne, umhülle sich mit einem Badmantel und athme die Dämpfe vorsichtig ein; nach fünf bis sieben Minuten läßt man wieder heißes Wasser zufließen und erst dann das kalte, nach Bedarf, um die gehörige Temperatur des Bades zu erhalten.

Nach diesem Einathmen der Soolen- oder Mineralbaddämpfe trockne man das gewöhnlich mehr dünstende oder schwitzende Gesicht, den Kopf wohl ab, binde solche mit der Haube fest ein und entkleide sich langsam zum Bade. Bei öfterer Uebung kann man auch im Bademantel die Dämpfe auf den ganzen Körper anströmen lassen. Zweckmäßig und wünschenswerth wäre es, daß die Badmeister vorerst das heiße Wasser einlaufen ließen, wodurch die hölzerne oder kupferne Wanne durchaus erwärmt wird, und erst dann das kalte, nicht aber beides zugleich. Man erreicht hierdurch den Vortheil, daß die Wanne durchaus erwärmt wird, und daß man bei vorerst erwärmter Badwanne in eine solche warme Wassermasse mehr kaltes ungekochtes Mineralwasser zusetzen kann, wie umgekehrt, wodurch das Bad wirksamer wird, da begreiflich durch das Kochen die flüchtigen, oft sehr wirksamen Theile, die Brunnengeister, verrauchen und die festen im Badekessel abgesetzt werden.

Im Bade selbst kann man durch Lüftung des über die

Schulter geschlagenen und auf der Brust geschlossenen Leintuches von Zeit zu Zeit die Baddämpfe einathmen, wenn solche den Lungen zusagen; in solchem Falle lasse man sich dann das Gesicht, das gewöhnlich zu schwitzen anfängt, mit einem trockenen Leintuche von Zeit zu Zeit wohl abtrocknen.

Gesunde und jene Kranke, die es wohl vertragen, können, nachdem sie einige Minuten im Bade gesessen sind, sich ganz einsenken bis an den Hals und Mund. Den Kopf im warmen Bad unterzutauchen, ist nur erst rathsam, wenn man es bald wieder verlassen will, und man soll sich den Kopf sogleich dann mit einem Tuche einbinden.

Für solche Badegäste schicken sich lange Wannen, für jene aber, die im Bade nur zur Hälfte sitzen, kurze, weite und die am Rücken, wie unsere Lehnstühle, hoch und gerundet sind, mit der Vorrichtung eingeschraubter Knöpfe oder Hacken, damit man an dieselben das Badetuch gut befestigen kann, welches sonst oft nicht halten will, wodurch die empfindlichen nackten Theile entblößt werden.

An Rheumatismus und Gicht Leidende thun wohl, die stufenweisen Reibungen, an der Fußsohle anfangend, und nach einiger Ruhe von der Fingerspitze über Vor- und Oberarm fortsetzend, vorzunehmen, oder besser auf solche Weise sich von einem geschickten Diener reiben und frottiren zu lassen. Solche Kranke trinken im Bade selbst gegen Ende desselben ein bis zwei Tassen Hollunder- oder Lindenblüthenthee und begeben sich ungesäumt zu Bette, wo sie zur Erreichung des in solchen Fällen wohlthätigen Schweißes diesen Thee wiederholt nehmen, und nach vollbrachtem Schweiße sich mit erwärmter Wäsche wohl abtrocknen und mit der Bürste frotti-

ten lassen. Wer auf Hautausschlag badet, befolge ebenfalls diesen Gebrauch.

Bei wem sich in den ersten drei bis fünf Bädern die Schmerzen vermehren oder wer frühere oder gar neu entstandene wahrnimmt, der tröste sich mit der gegründeten Hoffnung, daß seine Natur, in ihrer Heilkraft erwacht, thätig ihren Zweck erreichen wird, und störe deren heilsame Bemühungen nicht mit unzeitigem Gebrauche von Medikamenten oder mit dem Aussetzen des Bades.

Bei solchen Kuranten und auch bei jenen, die an besonderer Nervenschwäche leiden, fordert die Natur nach dem Bade oft einige Ruhe, Erholung, Schlaf, und diese können der wohlthätigen Anforderung der Natur zum Schlafe im Bette auf kurze Zeit mit Nutzen Folge leisten; oft reichen 15 bis 20 Minuten hin zu schlafen, die Nerven eigenthümlich wohlthätig zu stärken und zu beruhigen.

Frauenzimmer baden zur Zeit ihrer Reinigung nicht, außer auf den Rath ihres Arztes, trinken auch den Brunnen oder die Molken weniger und beobachten ein sorgfältiges diätetisches Verhalten. Natürlich ist es, daß die Zeit von der Brunnen- oder Badekur abgerechnet werden muß.

Beim Gebrauche der stahl- und eisenhaltigen Bäder hat man mehr wie bei den Schwefelbädern Sorge zu tragen, daß nach dem Bade entweder durch den Aufenthalt im Bette, oder durch eine Tasse Thee, oder durch vermehrte Bewegung im Freien, bei kühlen Tagen in der Sonne, die natürliche Hautausdünstung in Bälde wieder hergestellt wird, da diese Bäder die feinen Hautgefäße zu gewisser Zusammenziehung bringen und die Wiederkehr der natürlichen Hautausdünstung

nicht so schnell und leicht erfolgt, als bei den Sool- oder Schwefelbädern.

Es ist erforderlich, daß man täglich wenigstens einmal Stuhlausleerung habe; wenn daher Verstopfung eintritt, so muß diese durch ein leichtes Abführmittel oder Klystir gehoben werden.

Sehr Schwächliche, mit Hautausschlägen Behaftete, Gichtbrüchige können sich dem kühlen Morgen durch das Gehen zur Quelle nicht immer aussetzen; diese lassen sich nun den Brunnen an solchen Tagen aufs Zimmer oder in den Kursaal in zweckmäßig geschlossenen Gefäßen bringen und machen dabei so viel Bewegung als thunlich, oder sie nehmen ein ganz leichtes Frühstück und trinken erst später an der Quelle. — Der Brunnen und die Molken wirken gewöhnlich auch stark auf den Urin, und es ist eine üble und zum Nachtheil gepflogene, bei Kurgästen nicht seltene Gewohnheit, in solchem Falle der Ermahnung der Natur nicht sogleich Folge zu leisten.

Ein Zeichen, daß das Bad gut auf den Körper einwirke, ist es, wenn sich während und nach demselben das Gefühl des Wohlbehagens einstellt, der Puls ruhig und allmählig langsamer schlägt, und dadurch eine größere Leichtigkeit in allen Funktionen des Körpers erzeugt wird.

Hingegen ist es ein Zeichen von der nachtheiligen Wirkung des warmen Bades, wenn während und nach demselben Unbehaglichkeit, Beklommenheit, Schwäche und Schwere in den Gliedern, aufgetriebener Unterleib oder andere Beschwerden eintreten. Nur muß man sich nicht gleich anfangs dadurch abschrecken lassen, sondern, wie gesagt, berücksichti-

gen, daß die Reaktionen der Natur gegen die Krankheit und ihre Bemühungen, die Gesundheit herzustellen, bedeutende Aufregungen verursachen.

Was wir nun in diesem und den vorhergehenden Paragraphen angeführt haben, wird vielleicht Manchen und zumal denjenigen, die die größern, guteingerichteten Bäder besuchen, überflüssig, bekannt und kleinlich erscheinen; allein möge man bedenken, daß in den Bädern der geringeren Klasse vieles Mangelhafte angetroffen wird, der Kurgast ohne wohlmeinenden Rathgeber sich oft in der schlimmsten Lage befindet und nicht weiß, was er thun oder lassen soll; daß das Bekannte häufig für unwichtig gehalten und zum Schaden für uns selbst übersehen wird; daß kleine Dinge, pedantisch scheinende Regeln gar oft die Ursachen bedeutender Wirkungen sind, und wer sie übersieht, das Sprüchwort kennen lernt: „Wer das Kleine nicht ehrt, ist des Großen nicht werth."

§. 6.

Der Ausschlag, der in einzelnen Fällen während dem Badgebrauche auf der Haut erscheint, kommt gewöhnlich zwischen dem 5ten und 11ten Badetage zum Ausbruch, zuweilen später, öfter beim Gebrauche der Schwefel-, Salz- und Soolenbäder, als bei den Seifen- oder Stahlbädern. Er erscheint in Form rother, zuckender, brennender Knötchen auf gesunder Haut, zuerst gewöhnlich auf dem Rücken, einzeln oder auch zusammenstehend, in größern oder kleinern Flecken, zuweilen in Form des rothen Friesels, des Scharlachfriesels, des Rothlaufs, des Nesselausschlages u. s. w. bei Personen,

die früher an Flechten oder an scabiösem Ausschlage gelitten haben, in der Form von Flechte oder Räude.

Er erscheint oft, ohne besonders krank oder unwohl zu machen; zuweilen fühlt man sich jedoch mehr angegriffen, und es sind Fieberzufälle zu bemerken; er erscheint als Folge der Einwirkung des Mineralbades und des Trinkens auf die Hautabsonderung öfter bei Menschen, die eine besondere Neigung zu Hautausschlägen oder Hautentzündung haben. Diese Neigung besteht nun:

a) in der ihnen eigenen, leicht verwundbaren Hautbeschaffenheit, in dem zarten und feinen Hautzustande der Blonden und Rothhaarigen;

b) oder in einem eigenthümlichen Verderbniß und in einer Schärfe des Bluts und der übrigen Säfte des Körpers.

Im ersten Falle erscheint er um so öfter, je reizender das Bad für sich ist, und durch zu warmes und langes Baden, sowie durch Verkältung bei feuchter kalter Zugluft; er kann daher durch solche Umstände willkührlich hervorgebracht werden.

Im andern Falle, wenn diese ursächlichen und veranlassenden Einwirkungen gerade nicht vorangehen, erscheint er als vermehrte Ab- und Aussonderung eigener Stoffe auf der Haut durch den innern eigenthümlichen Proceß der Natur, als eine Art kritischer Ausscheidung der Krankheit.

In diesem Falle ist er sorgsam zu berücksichtigen und im andern nicht zu vernachlässigen. Fühlt man sich unwohl, mehr wie sonst bei solchen Knötchen — des kommenden Badeausschlages — angegriffen, fröstelt, fiebert man etwas, so thut man am besten, 24 – 36 Stunden in gleich vermehr-

ter Bettwärme bei Fieberdiät und vielen warmen Getränken, von Wollblumen-, besser noch Hollunder- oder dem angenehmen Lindenblüthenthee, bis zum Ausbruch des Ausschlages zu verweilen; besonders an regnerischen feuchten kalten Tagen; — hierauf setzt man das Baden wieder wie gewöhnlich, nur nach Umständen etwas wärmer fort.

Wer sich nicht im Ganzen unwohl befindet, oder wo der Badausschlag schon völlig heraus ist, der bade wie gewöhnlich, nur etwas wärmer fort.

Wer, gleich viel aus welcher Ursache, den Badeausschlag an sich bemerkt, der kleide sich warm, und bewahre sich vor Zugluft, Nässe und Verkältung.

In den ersten Tagen halte er sich im Speisen mäßiger, trinke mehr, bei kühler Witterung warme Getränke, genannte Thee's mit abgerahmter Milch oder ohne solche, bade täglich fort und der Ausschlag wird in sechs bis elf Tagen gänzlich verschwinden, besonders wenn er nicht kritischer Natur, nicht in Folge besonderer Verderbniß und Schärfe der Säfte entstanden ist.

Ist der Badeausschlag vollständig heraus, besteht er schon 3 bis 4 Tage, und will man in möglichster Bälde ihn abgeheilt haben, um mit Zuversicht und Beruhigung abreisen zu können, so bade man zweimal des Tages, am Vormittag und gegen Abend. Man nehme das Vor- und Nachmittagsbad täglich nun etwas weniger warm (etwa um einen halben oder ganzen Grad Reaumur) und um 5 bis 10 Minuten kürzer wie das gestrige Bad.

Sehr oft hörte ich schon die Klage von frühern Badegästen: „hätte ich meinen Badeausschlag doch vollends abge-

badet, so wäre ich jetzt gesund, ich fühlte noch lange ein Beißen und Jucken an jener Stelle, wo früher der Badeausschlag war!" Der Badearzt sollte wohl nie zur Abreise rathen, bevor nicht der Badeausschlag abgebadet, abgeheilt ist, und nur wenn sein Rath nicht befolgt wird, mag er dem Unfolgsamen noch die ärztliche Lehre geben, daß er zu Hause noch täglich oder über den andern Tag ein laues Bad, anfänglich ein starkes Seifenbad, später Bäder mit Kleienabsud auf eine halbe Stunde nehme, bis der Ausschlag vollends abgeheilt ist und auch bei stärkerer Erwärmung oder Erhitzung des Körpers nicht mehr zur Anzeige kommt. Welcher Arzt vermag in jedem Falle, besonders wenn der Badeausschlag nach 6 bis 8 tägigem Bestehen nicht abtrocknet und nicht abheilt, dem Patienten die Gewißheit zu geben, daß der Badeausschlag nur Nebensache, Accessorium, zufällig sey?

Das Zurücktreten eines solchen auch für zufällig erachteten Ausschlages nach innern Organen hat schon oft, wenn auch nicht gleich, und erst nach Monaten und Jahren bemerkbar, die nachtheiligsten Folgen nach sich gezogen.

Im 17ten, 18ten Jahrhunderte und auch noch gegenwärtig in mehreren Schweizerbädern, in Leuck, Schinznach, Baden, Pfäffers u. s. w., wird absichtlich und kunstgemäß bei Krankheiten, deren Ursache man in einer eigenthümlichen Schärfe des Blutes oder der übrigen Säfte des Körpers sucht, auf Erzeugung des Badeausschlages gebadet.

Mehrere Schweizerärzte, darunter der erfahrene Rüsch, führen davon Folgendes an:

Des vielfältigen Nutzens des Badeausschlages wegen, und davon durch eine Menge Erfahrungen überzeugt, ist sein Her-

vorrufen anzuempfehlen; denn er muß als ein allgemeines reizendes, ableitendes und secernirendes Mittel betrachtet werden. Man lockt ihn hervor durch langes warmes Baden, Reizen der Haut, z. B. durch Schröpfen, Beförderungen der Hautausdünstungen, durch starke Erhitzung und Bewegung, weshalb die Mädchen in den Schweizerbädern oft heftig tanzen (ein sehr unpassendes Mittel jedoch), durch den Genuß reizender Speisen und Getränke (ebenfalls verwerflich), kurz durch alles, was die Turgescenz der Säfte nach der Haut befördert, daher auch durch den Genuß erwärmender, reizender Mineralwasser; dagegen verhindern ihn kühlende, Stuhl- und Urintreibende eher. Der Badeausschlag erfordert übrigens ein eigenes zweckmäßiges Verhalten, wie andere Ausschläge und kritische Bewegungen; seine Störung zieht deshalb dieselben nachtheiligen Folgen, wie bei letztern nach sich.

Bei seinem Ausbruch hat man vorzüglich Rücksicht auf den fieberhaften Zustand des Körpers zu nehmen und in Diät und Regimen sich darnach zu richten; diese dürfen nicht reizend oder erhitzend sein — denn es ist unzweckmäßig auf die Natur heftig loszustürmen — sondern man muß denselben Zeit lassen, den wichtigen Proceß gehörig einzuleiten und auszuführen; wo das Fieber bedeutend ist, muß man sich selbst etwas kühl verhalten, aber ja nicht erkälten, und die gewöhnliche Badezeit solange fortsetzen, bis man den Badeausschlag für hinlänglich stark hält. Alsdann aber, oder noch besser etwas später, wenn sich Spuren von seiner Abnahme zeigen, soll man mit der Badezeit abbrechen, und eher in einer niedern als höhern Temperatur und weniger tief baden, als zuvor; denn sonst kommt der Ausschlag leicht aufs Neue

wieder. Seine ganze Dauer ist gewöhnlich zwei bis drei Wochen, oft aber auch das Doppelte.

Im Allgemeinen gibt die Regel den Ausschlag, gehörig auszubaden, und vor seiner vollkommenen Heilung die Kur nicht aufzugeben; man erhält dadurch den besten Maßstab für die schicklichste Dauer der Kur und den deutlichsten Beweis der gehörigen Entscheidung des kritischen Processes und entgeht am sichersten den nachtheiligen Folgen eines unterdrückten Ausschlages, wie beständiger Kränklichkeit, hectischen Fieber, Lähmungen, Schlagflüssen u. s. w. Jedoch ist die Gefahr des nicht gehörigen Ausbadens nicht allemal so groß, als sie gewöhnlich dargestellt wird; wenn man sich nur vor Erkältung und Diätfehlern sorgfältig hütet, so kann man meistens ohne Schaden zu Hause die Heilung abwarten, zumal unter dem Gebrauche gelinder, die Hausausdünstung befördernder Mittel. Leute also, welchen ein längerer Aufenthalt im Bade nicht zuläßlich ist, der Ausschlag gering, leicht und schon im Abnehmen begriffen, mehrere Male verschwunden und wieder erschienen nur durch zu heißes Baden entstanden ist, mögen ohne Furcht die Rückreise antreten, wenn sie zuverlässig auf gute Wirkung rechnen dürfen, sich zu Hause der Leitung eines sachkundigen Arztes anvertrauen, und sich zweckmäßig verhalten können.

Daß man den Badeausschlag nicht mehr für einen Zufall und etwas Ueberflüssiges bei dem Gebrauch der warmen Bäder und dem Trinken vom Mineralbrunnen wird ansehen können, steht sehr zu hoffen, seitdem man sich durch Prießnitzens Methode, das kalte Wasser als Heilmittel wieder anzuwenden, überzeugt haben muß, daß sich in der Säftemasse und

dem

dem Blute krankhafte Stoffe ablagern und daß sie durch den Gebrauch eines Bades durch den Urin und den Darm auch auf der Haut ausgeschieden werden. Es ist bestimmt, daß wegen Vernachlässigung jenes Hautausschlages viel Kuren unvollständig geblieben sind und ganz anders ausgefallen sein würden, wenn man jene Sorgfalt darauf verwendet hätte, wie dieses jetzt in den Kaltwasserheilanstalten geschieht und wovon wir im nächsten Abschnitt ein Weiteres erfahren wollen.

Zweiter Abschnitt.

Ueber kalte und warme Bäder und die Wirkung der verschiedenen Arten Mineralwasser insbesondere.

Erstes Kapitel.

Wirkungen des kalten Wassers und die Methode von Prießnitz in Gräfenberg.

§. 1.

Die wohlthätige Wirkung des kalten Wassers in verschiedenen krankhaften Zuständen ist neuerer Zeit vielfach wieder erprobt worden und namentlich durch die bekannte erste Heilanstalt mit kaltem Wasser in Gräfenberg. Da ich die Anzahl der vielen Wasserschriften kenne, die in einer für Laien höchst unzweckmäßigen Manier abgefaßt sind, so glaube ich zum Vortheil meiner Leser zu handeln, wenn ich auszugsweise das Wissenswürdigste aus der bis jetzt erschienenen besten Abhandlung über Kaltwasserkur mittheile, zumal dieselbe, so viel mir bekannt ist, aus dem Hufeland'schen Journal nicht abgedruckt und einem größern Publikum bekannt worden ist. Nachfolgende Worte verdienen um so mehr Beachtung, als

sie von einem der berühmtesten Aerzte Deutschlands, dem Herrn Professor Osann in Berlin niedergeschrieben wurden.

Wer nur einigermaßen mit der Geschichte der Heilkunde und insbesondere mit der der diätetischen und medicinischen Anwendung des kalten Wassers bekannt ist, weiß, daß seit den ältesten Zeiten seine große Heilkraft anerkannt und benützt worden ist, und daß, wenn auch in Folge wechselnder Theorien und Systeme der Gebrauch desselben allerdings theilweise beschränkt und die Ansichten über seine Wirkung verschieden waren, seine große Wirksamkeit doch nie verkannt oder geradezu verläugnet worden ist. Gleichwohl hat man neuerdings die vielseitigere und allgemeinere Benutzung derselben als etwas Neues betrachtet, und die von den Verehrern des kalten Wassers zu einer eigenen Lehre gestaltete Wasserheilkunde zu einer solchen Suprematie über fast alle andern Heilmethoden erhoben, ihre Unfehlbarkeit in der Heilung fast aller Krankheiten mit so viel Einseitigkeit und Leidenschaftlichkeit vertheidigt, daß mit dem beliebten aber höchst unpassend gewählten Ausdruck „Hydropathie" statt Wasserheilkunde weit richtiger und treffender eigentlich eine Krankheit neuer und eigenthümlicher Art bezeichnet wird, die sich durch Wassersucht oder Wasserwuth am passendsten übersetzen ließe. Außerordentliche, oft unerwartete glückliche Wirkungen des kalten Wassers in Krankheiten und Unbekanntschaft mit dem, was schon längst von Ferro, Floyer, Hahn, Wright, Currie und andern in dieser Lehre geleistet worden, konnten die Anhänger derselben nur zu Extremen führen, und um so leichter, da Nichtärzte so lebhaft und thätig sich für dieselbe interessirten. Leider wurde bisher die so allmählig sich gestaltende Lehre von

der neuern Wasserheilkunde häufig von ungebildeten Nichtärzten ausgeübt, von vielen wissenschaftlich gebildeten und erfahrnen Aerzten unverdient entweder nicht genug beachtet, oder wegen tadelnswerthen Uebertreibungen, Mißbräuchen und Charlatanerien verachtet, und so mußten zum Nachtheil der Sache selbst nothwendig leidenschaftliche Partheiungen entstehen von verblendeten Enthusiasten, welche die Wirkungen des Wassers überschätzten, und von einseitigen Gegnern, welche sie ungeprüft und unbedingt verwarfen, da sie über den Mißbrauch den Nutzen eines zweckmäßigen Gebrauchs dieser Methode verkannten. — Auch dieser Unheil drohende, an wasserreichen Schriften so ergiebige Sturm wird vorüberziehen und dem Wasser in der Reihe der kräftigsten Heilmittel seine durch tausendjährige Erfahrung bewährte, wohlverdiente Stelle sichern, und noch bestimmter die Grenzen seiner Wirkung und Anwendung bezeichnen und herausstellen.

§. 2.

Wirkung und Anwendung der Methode von Priessnitz.

Das Heilverfahren besteht in Folgendem:

Mit einem Schwitzbade wird der Tag eröffnet und unmittelbar hiernach ein kaltes Wasserbad genommen; — hierauf sehr einfach gefrühstückt, spazieren gegangen, fleißig kaltes Wasser getrunken, ein Wellen- oder Douchebad gebraucht und mit fortgesetzten Spaziergängen der Vormittag beschlossen. Nach dem einfachen, aber reichlichen Mittagsmahl wird abermals promenirt, viel kaltes Wasser getrunken, später ein kaltes

Fuß- oder Sitzbad genommen, und nach einem sehr einfachen Abendessen zeitig zu Bett gegangen.

So widersprechend, ja nachtheilig bei dieser Methode die Anwendung von Extremen scheint, so lassen sich gleich wohl diese verschiedenartigen, in ihrer Wirkung entgegengesetzten Formen in einen gewissen Einklang bringen, wenn man erwägt, daß hier das Wasser innerlich und äußerlich gebraucht gleich kräftig die dynamische, wie die materielle Seite des Organismus in Anspruch nimmt, und daß die Kälte hier mehr flüchtigreizend-erregend, als abstringirend-supprimirend wirkt und daß daher der Zweck und das Wesen dieses Heilverfahrens sich auf 3 Hauptobjekte zurückführen lassen:

1) Umstimmung und Verbesserung der Mischungsverhältnisse der flüssigen und festen Theile,

2) Erregung kräftiger allgemeiner Reactionen und dadurch bedingte Vermehrung der Se- und Excretionen, wohlthätiger Krisen vorzüglich durch die äußere Haut, und endlich

3) die rein örtliche Anwendung des kalten Wassers wegen Lokalleiden oder zur kräftigen Unterstützung der übrigen Kur, um zu beruhigen, die Se- und Excretionen zu bethäthigen, durch örtliche Reizung wohlthätige Reaktionen hervorzurufen und dadurch hilfreich auf das ursprünglich leidende Organ oder antagonistisch zu wirken.

1) Umstimmung und Verbesserung der Mischungsverhältnisse der flüssigen und festen Theile wird bewirkt:

a) durch den täglichen, reichlichen Genuß von sehr frischem, kaltem, reinem Quellwasser. Seine Temperatur beträgt durchschnittlich nur 4 — 8° R. — Das in mehreren

Quellen in verhältnißmäßig größerer Menge enthaltene kohlensaure Gas wird durch die niedere Temperatur noch fester gebunden und erhöht dadurch den erfrischenden Geschmack. Die Kranken trinken von Früh an den ganzen Tag hindurch so viel sie nur zu trinken und zu vertragen vermögen. Damit aber eine so beträchtliche, täglich zu verbrauchende Menge Wassers von den Verdauungswerkzeugen gut und leicht vertragen werde und dem Zweck der Verbesserung der Krasis der Säfte entspreche, ist wesentlich erforderlich, daß das Wasser möglichst arm an festen Bestandtheilen, und zugleich sehr kalt sey; daß damit viel Bewegung im Freien verbunden und ihre Wirkung durch den Einfluß einer reinen und erfrischenden Gebirgsluft unterstützt werde, — nach meinem Dafürhalten wesentliche Erfordernisse zum vollständigen Gelingen einer solchen Wasserkur, was nicht in flachen, tief gelegenen Orten, sondern nur in Gebirgsgegenden zu hoffen steht, wo das meist aus Urgebirgen bestehende, an in Wasser löslichen Bestandtheilen arme Terrain möglichst reines und sehr kaltes Quellwasser zu Tage fördert, und wo bei beträchtlicher Höhe der Lage die Luft durch Reinheit, Leichtigkeit und Frische und alle Vorzüge einer belebend stärkenden Bergluft sich vor tiefer gelegenen Gegenden wesentlich unterscheidet.

Daß in andern, weniger günstig gelegenen Kurorten glückliche Heilungen auch vollbracht worden, beweiset nichts gegen meine Ansicht. Mit welchem Glück wurde nicht schon lange vor Prießnitz das kalte Wasser als Bad, Douche und in andern Formen in einzelnen schwierigen Krankheitsfällen angewendet?

b) Die wohlthätige Wirkung des innern Gebrauches von vielem kalten Wasser wird aber zweitens unterstützt durch eine passende Diät. Sie ist keineswegs so streng, wie man glaubt, aber sehr einfach, und was mir richtig scheint, sehr geordnet und geregelt in Bezug auf die Zeit.

Früh genießen die Kranken Milch mit Weißbrod, oder Suppe. Mittags wird eine sehr reichliche, einfach zubereitete Mahlzeit als Hauptmahlzeit eingenommen, von Fleischsuppe, Gemüsen, Fleisch, leichten Mehlspeisen u. dgl.; ganz und streng verboten sind sehr reizende stark gewürzte Speisen, Wein, Kaffee und Thee. — Zu Abend wird eine Suppe oder Milch mit Weißbrod verzehrt, und zeitig zu Bette gegangen, wozu auch die starke tägliche Bewegung im Freien schon von selbst auffordert. Mehrere Kurgäste, welche früher an eine reizende Nahrung gewöhnt waren, versicherten mich, an dieser einfachern naturgemäßern Lebensweise finde man bald so viel Gefallen, daß das Versagen reizenderer Nahrungsmittel und Getränke keineswegs als eine eigentliche Entbehrung zu betrachten sei.

2) Außer den materiellen Verhältnissen der Mischung im Organismus wird aber zweitens auch die dynamische Seite derselben, das Nervensystem, mächtig in Anspruch genommen, — kräftige Reaktionen werden hervorgerufen, durch die gleichzeitige erregend stärkende äußere Anwendung der Kälte in Form von kalten Wasserbädern.

a) Das richtigste Mittel in dieser Hinsicht sind die so verschieden beurtheilten, am Morgen vorschriftsmäßig in folgender Art zu nehmenden kalten Wasserbäder:

Schon um 4 oder 5 Uhr des Morgens wird der ganze

Körper des Kranken, mit Einschluß des Kopfes und nur mit Ausnahme des Gesichtes, gleich Mumien von Badedienern oder Badedienerinnen in dicke wollene Tücher gewickelt und mit schweren Federdecken belastet. — Die von Prießnitz hierzu empfohlenen Einwickelungen in linnene, in kaltes Wasser getauchte Tücher werden hier nicht immer und nur nach Umständen benützt. Gleichzeitig wird kaltes Wasser getrunken und der bald darauf folgende reichliche Schweiß durch fortgesetztes Trinken von kaltem Wasser kräftig unterstützt, auch für frische Luft im Zimmer gesorgt, und zu diesem Ende werden häufig die Fenster geöffnet.

Die hiedurch hervorgerufenen Reaktionen sprechen sich aus durch eine vorübergehende Erregung des Blutsystems, — durch starke Congestionen nach den peripherischen Organen, erhöhte Temperatur und Röthe der Haut und endlich durch profuse Schweiße; vor dem Ausbruche des Schweißes ist der Puls meist beschleunigt, wird indeß mit Eintritt desselben langsamer, reicher und voller.

Nach Verlauf von zwei bis drei Stunden wird zu einem kalten Bade geschritten. Um dahin zu gelangen, begeben sich die mit Schweiß bedeckten Kurgäste nicht selten, nur unvollkommen mit einer wollenen Decke umhüllt, ohne Nachtheil über kalte Corridors oder auch die Treppe herab nach einer tiefern Etage.

Die nach Umständen ganz oder nur halb mit Wasser gefüllten Wasserkübel, in welche die Kranken springen, sind so groß und geräumig, daß letztere sich nach allen Seiten frei mit Armen und Füßen bewegen können. Bevor sie sich in das Bad begeben, wird Brust und Kopf mit kaltem Wasser

gewaschen, in der Wanne selbst der Körper frottirt, Arme und Beine unaufhörlich bewegt und der Kopf mit eiskaltem Wasser begossen. Man verweilt in diesem kalten Bade nur einige Minuten; nie so lange, bis nach Ueberwindung des ersten Eindruckes der Kälte, wie bei kalten Fluß- oder Seebädern, ein zweites Gefühl von Frost eintritt. Nach dem Bade wird gefrühstückt und dann sich Bewegung im Freien gemacht.

Ich war Zeuge wie sehr verschiedenartige Kranke badeten. Diejenigen, welche bereits schon mehrere Bäder genommen hatten, voltigirten mit Schweiß bedeckt, mit wahrer Virtuosität und sichtlichem Wohlbehagen in die mit eiskaltem Wasser gefüllten Wannen, und konnten während des Badens, so wie auch nach demselben, nicht genug den wohlthätigen Eindruck rühmen, welchen sie empfanden.

Fälle, wo diese plötzliche Einwirkung der Kälte auf einen erhitzten mit schweißbedeckten Körper nachtheilig gewirkt hätte, sind mir nicht bekannt geworden. So viel Widersprechendes, ja Widersinniges diese Verbindung von Extremen auch zu haben scheint, so dürfte indessen hier sehr in Betracht kommen, daß hiebei die Kälte nur kurze Zeit als reizend belebendes Mittel einwirkt, während der Körper frottirt, bewegt und gleichzeitig mit kaltem Wasser übergossen wird, und daß hierbei die erregende Wirkung der Kälte des Wassers gewiß gleichzeitig durch den Reiz der mechanischen Einwirkung der Begießung erhöht wird; — ein längeres und ruhiges Verweilen in diesem kalten Bade würde sehr verschiedene Resultate liefern. Daß indessen auch hier nach Verschiedenheit der zu behandelnden Kranken Modifikationen eintreten müssen, hat

Prießnitz selbst gefühlt; er läßt daher nach Umständen Kranke nicht gleich in Bäder mit sehr kaltem Wasser bringen, und steigert nach und nach die Kälte des Wassers in den einzelnen Bädern.

Darin waren alle Kranke einverstanden, daß diese Bäder ein unbeschreiblich wohlthuendes lange Zeit anhaltendes Gefühl von Behaglichkeit, Belebung, Erfrischung und Stärkung zu rücklassen. Daß bei einem solchen Bade die Kälte nur als flüchtiger Reiz auf die peripherischen Organe wirke, erhellt schon daraus, daß ich während des Bades nie Blässe der Haut, noch weniger Gänsehaut, im Gegentheil vermehrten Turgor und starke Röthe derselben beobachtete.

b) An dieses Bad schließt sich das sehr analog wirkende Wellenbad, welches auch bereits an andern Orten, wo keine Wasserheilanstalten bestehen, in Flüssen eingerichtet und häufig gebraucht wird. Es ist einem einfachen Flußbade zu vergleichen, nur mit dem Unterschiede, daß vermöge einer angebrachten Vorrichtung der hiezu benutzte wasserreiche Bach oder Arm eines Flusses über ein Wehr von beträchtlicher Höhe herabstürzt und dadurch eine Brandung und starken Wellenanschlag bewirkt. Die Wirkung eines solchen Bades ist ungemein belebend und stärkend zunächst auf die äußere Haut, aber secundär zugleich auf das ganze Nervensystem, der eines Seebades zu vergleichen.

Benutzt wird dasselbe zur Erhöhung der belebend stärkenden Wirkung der schon erwähnten kalten Bäder, aber auch häufig allein mit sehr glücklichem Erfolge bei rein dynamischen Leiden des Nervensystems, sowie bei örtlicher Schwäche der äußern Haut.

Häufig wird der Gebrauch dieses Bades der Anwendung der ungleich heftigeren örtlich einwirkenden Douche voraus-geschickt.

Nach dem Wellenbade wird gleichfalls Bewegung und Trinken von kaltem Wasser empfohlen.

3) Das dritte Hauptobject, die bloß örtliche Anwendung des kalten Wassers, umfaßt allerdings meist längst schon gekannte und viel benützte Formen, welche aber als kräftige Hilfsmittel zur Unterstützung der Hauptmethode hier um so mehr in Betracht kommen, als auch die Art und Form ihrer Benutzung in mancher Beziehung von der ihrer bisherigen abweicht.

Ich übergehe die so wirksamen Klystire und andere Einspritzungen von kaltem Wasser und verweile nur bei den so häufig angewendeten Umschlägen von kaltem Wasser, den Fuß- und Sitzbädern, und bei der Wasserdouche.

a) Bei den Umschlägen von kaltem Wasser unterscheidet man mit Recht, ob die in kaltes Wasser getauchten linnenen Tücher ausgerungen oder nicht ausgerungen sind, ob sie nur vorübergehend oder lange anhaltend oder mit öfterer Erneuerung auf einzelne Theile oder in Form von Einwicklungen des ganzen Körpers angewendet werden. Letztere benützt man zur Beförderung der Transspiration und Resorbtion, erstere nicht blos bei Geschwüren und andern chronischen Metamorphosen der äußern Haut, sondern auch bei Neuralgien und congestiv entzündlichen Leiden.

b) Fuß- und Sitzbäder, — letztere haben sich einen besondern Ruf erworben. Die Fußbäder läßt man häufig kurz vor Schlafengehen nehmen, die Füße bis an die Knöchel in

kaltes Wasser setzen und nur sehr kurze Zeit darin verweilen. — Um Sitzbäder zu gebrauchen, bedient man sich einer an ihrem vordern Rande stark ausgeschweiften Wanne, welche man mit kaltem Wasser füllen und in welches man die Kranken sich in der Art setzen läßt, daß die Schenkel und der Unterleib derselben sich bis am Nabel in kaltem Wasser befinden. Das in der Wanne befindliche Wasser verliert bei längerem Verweilen der Kranken in demselben von seiner niedern Temperatur, oder wird absichtlich mit kaltem erneuert. Man läßt die Kranken in einem solchen Bade nach Umständen 10—15 und 20 Minuten und länger verweilen. So abschreckend der erste Eindruck beim ersten Bade ist, so gern werden sie doch später und eben deßhalb nicht selten übermäßig lange genommen; eine Stunde lang und länger benützt werden sie nicht blos bei Krankheiten des Unterleibs, Hämorrhoidalbeschwerden, Leiden des Uterinsystems, sondern auch als ableitendes und beruhigendes Mittel bei Affektionen des Kopfes und anderer entfernter Organe.

So widersinnig beide Formen erscheinen mögen, im offenen Widerspruch mit der bisherigen medicinischen Benutzung des kalten und warmen Wassers, und so wenig ich der unzweckmäßigen Anwendung und dem Mißbrauche derselben das Wort reden möchte, so glaube ich doch, daß auch hier Alles von der, kürzere oder längere Zeit dauernden Einwirkung der Kälte abhängt und dadurch die verschiedenen Grade der Wirkung bedingt werden. So nachtheilig in dieser Beziehung kalte Fußbäder bei längerem Verweilen in demselben wirken können, so erregend, reizend und vortheilhaft können sie dagegen sein, wenn kaltes Wasser nur kurze Zeit als äußerlich

reizendes Mittel bei örtlicher Schwäche, Mangel an Leben und Thätigkeit oder bei vorhandenen Congestionen nach dem Kopfe oder andern Organen lokal angewendet wird.

c) Endlich muß ich außer den schon erwähnten äußern Formen der Anwendung des kalten Wassers der am heftigsten und durchdringendsten einwirkenden gedenken, der Wasserdouche. Die allbekannte Wirksamkeit dieses großen Mittels wird in den von mir besuchten Kurorten durch den Verein von drei Eigenthümlichkeiten intensiv sehr erhöht: durch den beträchtlichen Fall, die Kälte und den starken Durchmesser des Wasserstrahles; die Höhe des Wasserfalles beträgt 16—20 Fuß, der Durchmesser des stärksten Wasserstrahls mehrere Zoll. Ihre Einwirkung ist sehr gewaltsam, daß sie nur kurze Zeit vertragen werden kann, aber auch eben deßhalb von einem außerordentlichen Effekt sein muß; — sie bewirkt während des Gebrauchs örtlich nicht bloß eine sehr heftige, bis zum empfindlichen Schmerze gesteigerte Reizung des leidenden Theiles, blaue Flecken, kräftige Erregung der Nerventhätigkeit und der Resorbtion, sondern auch besonders später unverkennbar allgemeine Reaktionen, Schüttelfrost, welchem Hitze folgt. Anfänglich läßt man sie nur sehr kurze Zeit anwenden, später längere Zeit, — nach genommener Douche wird gleichfalls spazieren gegangen und kaltes Wasser getrunken.

Die Dauer der Kur hängt zunächst von der Wirkung, so wie die Form und Hartnäckigkeit der Krankheit ab und erfordert in der Regel mehrere Monate.

Ein Verein von an sich schon so kräftig und zugleich so tief einwirkenden Anwendungsformen des kalten Wassers muß nothwendig auch außergewöhnliche Resultate zur Folge

haben, sehr günstige oder auch sehr nachtheilige, nach Verschiedenheit ihres zweckmäßigen oder unpassenden Gebrauchs.

Die hiedurch hervorgerufenen Reaktionen sprechen sich, der Erfahrung zufolge, zunächst aus

a) in der Sphäre des Nerven- und Muskelsystems durch Belebung und Stärkung: — die Kranken fühlen sich schon im Anfange der Kur heiterer, behaglicher, kräftiger, werden abgehärtet gegen ungünstige Einflüsse der Witterung, vermögen bedeutende körperliche Anstrengungen leichter zu ertragen ohne große Ermüdung oder Erschöpfung, — ihr Appetit und ihre Verdauung bessert sich, ihre Darmausleerung wird geregelter.

b) Dieser günstigen Einwirkung folgen später noch stärker hervortretende Veränderungen in der Sphäre des vegetativen Lebens — den materiellen, animalisch-chemischen Verhältnissen des Organismus, — Verbesserung der übrigen Se- und Excretionen, die Qualität der Mischungsverhältnisse, — kritische Bewegungen, Absonderungen, Ablagerungen und Ausscheidungen.

Wirkliche Krisen treten meist zu unbestimmter Zeit ein, — ihrem Ausbruche gehen indeß häufig Mangel an Appetit und Schlaf, Abspannung, Verstimmung, Unruhe vorher, begleitet von congestiven Beschwerden nach der Brust und Kopf, selbst fieberhafte Bewegungen.

Die kritischen Ausscheidungen selbst erscheinen im Urin weniger constant und regelmäßig, seltener in kritischem Hämorrhoidal- oder Menstrualfluß, dagegen häufiger in Form von kritischen Schweiß- und Hautausschlägen; — die täglich profuß ausbrechenden Schweiße sind von sehr übelm Geruch,

aber nicht schwächend, mit Euphorie, mit auffallender Erleichterung verbunden, — die kritischen Metamorphosen in der äußern Haut erscheinen meist zu unregelmäßiger Zeit und an unbestimmten Stellen, — nach den Beobachtungen von Herrn Fitzler, und Piutti in Form von blaurother, mehr oder weniger umschriebenen Flecken, Badefriesel oder materiellen Ablagerungen, — als Eczema und Ecthyma, Papulae, Vesiculae, Bullae, Pustulae, tiefe von lividem oder blaurothem Grunde umgebene Furunkel und Geschwüre.

Durch die angeregten kräftigen Reaktionen, die hiedurch bewirkten günstige Umänderung der Mischungsverhältnisse und das gleichzeitig hervorgerufene Streben kritischer Ausscheidung krankhafter Stoffe erklärt sich der Umstand, daß bei manchen Kranken, welche oft vor längerer Zeit von tieferen materiellen Leiden nicht gründlich geheilt waren, die Rückbildung und der Uebergang zur Genesung von einer Reihe von Krankheitsmetamorphosen begleitet wird, welche den gegenwärtigen Leiden scheinbar fremd, älteren unvollkommen getilgten Dyskrasien angehören, und welche, ohne daß man es ahnte, auch noch als entfernte Ursachen der vorhandenen Krankheit betrachtet werden müssen und nur durch kräftige Reaktionen der Heilkraft der Natur materiell ausgeschieden und beseitigt werden.

Unter andern wurde mir die Geschichte einer Kranken mitgetheilt, welche an den hartnäckigsten Gichtbeschwerden litt, vor sehr langer Zeit zweimal die Inunktionskur, später mehrere Thermalquellen, aber erfolglos gebraucht hatte. Zuletzt wurde die Wasserkur und mit glücklichem Erfolg angewendet,

— wesentliche und dauernde Besserung erfolgte indeß nur, als sehr reichliche, kritische, materielle Ablagerungen auf der äußern Haut zum Vorschein kamen, in Folge noch vorhandener, in dem Körper zurückgebliebener materieller Ursachen, der Produkte der früheren Krankheit, und des wahrscheinlich zu reichlich gebrauchten Merkurs.

Während der Krisen wird die Behandlung nach Umständen ganz ausgesetzt, oder in ihren Anwendungsformen modifizirt. Daß die ganze Methode, gleich ähnlichen, nach Verschiedenheit der Krankheit und der Individualität der Kranken, sowie nach den durch sie erreichten Wirkungen nothwendige Abänderungen in ihrem Gebrauche fordert, bedarf keiner Erinnerung, — ich erlaube mir nur noch hiebei auf zwei Punkte aufmerksam zu machen.

a) In Wasserheilanstalten hat man bisher nur zu einseitig vermieden, gleichzeitig andere Heilmittel in Gebrauch zu ziehen. So wünschenswerth es gewiß auch in die Mehrzahl der Fälle sein mag, das Wasser allein hier walten und wirken zu lassen, so glaube ich gleichwohl, würde in mehreren Fällen eine nur interkurrente Beihilfe oder Unterstützung der Kur durch andere äußere oder innere Mittel gewiß von sehr vortheilhafter Wirkung sein. In dieser Beziehung würde namentlich die Anwendung von kühlenden Abführungsmittel, wie Glauber-, Bittersalz oder Bitterwasser, so wie von blutigen Schröpfköpfen sehr vortheilhaft sein, wenn durch die zu reizende Einwirkung des kalten Wassers sehr stürmische Blutcongestionen nach wichtigen Centralorganen, dem Kopf- und der Brust entstehen, um sie durch Ableitung zu mindern,

dern, nachtheiligeren Folgen vorzubeugen und dadurch bald wieder die Hauptkur fortsetzen zu können.

b) Es fragt sich ferner, — ob in Fällen, wo viele Jahre lang anhaltende, sehr hartnäckige, krankhafte Absonderungen, oder Metamorphosen durch diese Methode endlich glücklich geheilt wurden, es nicht nothwendig sei, durch Fontanellen, oder andere dauernde äußere Ableitungen, eine vikarirende Ableitung hervorzurufen, die, die krankhafte, an welche sich der Organismus durch die Dauer der Zeit gewöhnt hat, zu ersetzen und dadurch Rückfälle oder andere Folgekrankheiten zu verhüten.

Bei der richtigen Würdigung und Feststellung der Verhältnisse, welche die Benutzung dieser Methode in ihrer ganzen Ausdehnung beschränken, ja zum Theil verbieten, sind nicht blos die nachtheiligen Veränderungen zu beachten, die Kranke unmittelbar bei und nach dem Gebrauch derselben erfahren, sondern welche später und dann oft unabwendbar die Kranken heimsuchen, — ein Umstand, welcher bei unparteiischer Beurtheilung der Resultate der Wasserkuren wohl zu erwägen sein dürfte, und insbesondere wenn einzelne Wasserheilanstalten sich nicht bloß der gründlichen Heilung zahlreicher, sehr schwieriger Krankheitsfälle rühmen, sondern sich auch auf ein verhältnißmäßig, oft unbegreiflich günstiges Verhältniß der Mortalität stützen.

Bei wissenschaftlicher Feststellung der Indikationen gelten auch hier zwar im Allgemeinen die bekannten Verhältnisse, welche den äußern Gebrauch von kaltem Wasser in Form von ganzen Bädern und Douchen überhaupt verbieten, als Contraindikationen gegen den Gebrauch der Prießnitz'schen Me-

thode; sie stellen sich einerseits um so entschiedener und bestimmter hervor, da letzterer ungleich reizender, heftiger und stürmischer nicht blos auf den Gesammtorganismus, sondern auch örtlich äußerlich einwirkt, — erleiden auf der andern Seite aber theilweise Modifikationen, insofern z. B. die Erfahrung lehrt, daß der Gebrauch der kalten Wasserbäder, wenn sie in der angegebenen Weise angewendet werden, in Schweiß befindlichen Kranken keineswegs so nachtheilig sind, als sie es unter andern Verhältnissen sein würden.

Dagegen ist der Gebrauch der kalten Wasserbäder nach Prießnitz Methode contraindizirt:

a) in allen den Fällen, wo in Folge der Krankheiten bedeutende allgemeine oder örtliche Reaktionen schon vorhanden sind, in Fiebern und akuten Entzündungen;

b) wo bei wahrer Vollblütigkeit Habitus apoplecticus Disposition zu aktiven Blutflüssen und aktiven Congestionen nach dem Gehirne, den Lungen und den Centralorganen des Blutumtriebes zu heftige allgemeine Reaktionen veranlaßt würden;

c) bei so krankhaft erhöhter Reizbarkeit und einem so hohen Grade von allgemeiner oder örtlicher Schwäche des Nervensystems, daß durch die äußere Anwendung von so gewaltsam eingreifenden Reizen Steigerung der excessiven krankhaften Reizbarkeit, und selbst Ueberreizung zu befürchten wäre. — In dieser Beziehung gewährt das zarte kindliche Alter, wie das zu weit vorgerückte höhere eine relative Contraindikation;

d) bei ausgebildeten idiopathischen Leiden, oder nur örtlicher Schwäche wichtiger Centralorgane, vorzüglich der Brusthöhle, deren Krankheit oder Krankheitsanlage durch Erregung

stürmischer Reaktionen leicht gesteigert und in ihrer raschen Entwicklung beschleunigt werden würde, — ich rechne dahin insbesondere Schwäche der Lungen, Neigung zu Bluthusten und constitutionelle Anlage zur Hektik;

e) endlich bei bis zu einer gewissen Höhe schon entwickelten organischen Metamorphosen sehr blut- und nervenreicher Gebilde, — ich zähle hieher nicht blos organische Leiden des Herzens und der großen Blutgefäße, Aneurismen, Hypertrophieen, theilweise Verengerungen und Verknöcherungen, — Exulceration der Lungen und der Schleimhaut der Luftwege, mit oder ohne Erweichung von Tuberkeln, sondern auch bis zu einer gewissen Höhe gesteigerte Metamorphosen anderer Organe, wie z. B. der Leber, des Uterus und der Brüste. — Noch in diesem Jahre wurde in Berlin eine Kranke operirt, welche gegen Scirrhus der Brust eine Wasserkur, wie zu erwarten war, mit den nachtheiligsten Folgen gebraucht hatte.

Leider ist die Wasserheilkunde bisher zu allgemein, häufig rücksichtslos in den verschiedenartigsten und in vielen durchaus nicht geeigneten Krankheitsfällen gebraucht oder vielmehr mißgebraucht worden, — und eine wissenschaftliche Bearbeitung dieses so wirksamen, aber zugleich auch gefährlichen Heilverfahrens hat vor allen die Krankheitsgruppen hervorzuheben und festzustellen, in welchen diese Methode vorzugsweise indizirt ist.

Sehr zu unterscheiden ist hiebei indeß:

a) die Anwenduug blos einzelner Formen dieser Methode, z. B. der Douche und der so wirksamen Wellenbäder als stärkende Mittel, analog den See- oder verstärktn Fußbädern bei allgemeiner oder örtlicher Schwäche der Nerven,

Erschlaffung der äußern Haut und dadurch bedingter Disposition zu rheumathischen oder blenorrhoischen Affektionen. Streng genommen gehört diese Art der äußern Benutzung des kalten Wassers nicht der eigentlichen Prießnitz'schen Methode an, sondern den hierüber bereits feststehenden Bestimmungen der Therapie, nach welchen kaltes Wasser in ähnlichen Formen bisher schon benützt wurde. Insofern Wasserheilanstalten verschiedenartige Vorrichtungen zu Benützung des kalten Wassers in diesen und andern Formen besitzen, gewähren sie Kranken gewiß einen sehr schätzbaren und willkommenen Verein von Hilfsmitteln, um das kalte Wasser in den individuellen Fällen entsprechenden Modifikationen benutzen zu können, deren Wirksamkeit durch die günstigen Verhältnisse von Gebirgsgegenden, den Einfluß einer belebend stärkenden Luft, eines sehr reinen und zugleich sehr kalten Quell- oder Flußwassers nothwendig erhöht werden muß.

b) Einen viel beschränkteren Kreis der Benutzung, ungleich mehr Rücksicht und bestimmtere Indikationen fordert dagegen die Anwendung der Wasserheilkunde in ihrem ganzen Umfange nach Prießnitz's Methode.

Ein Heilverfahren, welches so gewaltsam und stürmisch nicht bloß auf die dynamische Seite des Organismus, die peripherischen Gebilde wie auf die Centralorgane einwirkt, und die heftigsten Reaktionen hervorruft, sondern zugleich auch so mächtig die materielle Sphäre in Anspruch nimmt, die Resorption, die Se- und Excretionen umändert, sollte nur das ultima ratio medicorum in den hartnäckigsten und schwierigsten Krankheitsfällen seine Anwendung finden, nachdem schon andere und zwar die kräftigsten Heilmethoden fruchtlos angewendet worden sind.

Weniger geeignet und erfolgreich bei Störungen des höhern Nervenlebens, wie z. B. in vielen Fällen von psychischen Krankheiten, entspricht zwar die sehr reizende, aber doch mehr materielle Form und Natur der Einwirkung passender den Krankheiten, welche dem niedern Nervenleben, der Sphäre der Vegetation angehören, sich entweder auf allgemeine oder örtliche Schwäche einzelner Nervengebilde erethischer, torpider oder paralytischer Art, oder auf mehr materielle Leiden gründen, durch körperliche Mißverhältnisse bedingt werden, und sich daher in Anomalien der Ab- und Aussonderungen, fehlerhaften Mischungsverhältnissen, Dyskrasien und Cachexien, krankhaften Ablagerungen oder Metamorphosen in Folge der letztern, oder Störungen der freien und nothwendigen Bewegung der Säfte, — Stockungen aussprechen.

Die Hauptindikationen für den Gebrauch der Wasserheilkunde in ihrem ganzen Umfange gewähren demnach folgende Krankheitsklassen:

a) chronische Nervenkrankheiten, sowohl von torpider als erethischer Schwäche, — allgemeine Nervenschwäche, die zahllosen Abstufungen und Formen der Hysterie, Neuralgien und Lähmungen, vorzüglich in Folge von Metastasen oder mechanischen Verletzungen, schlecht geheilter Wunden.

b) Schwäche der Verdauungswerkzeuge, und Stockungen im Leber-, Pfortader- und Uterinsystem von örtlicher Schwäche torpider Art, insbesondere wenn gleichzeitig Trägheit des Darmkanales damit verbunden ist, — Hämorrhoidalleiden, Hypochondrie, Anomalien der Menstruation und Blennorrhöen.

c) Hartnäckige Dyskrasien und Cachexienin, veterirte rheumatische und gichtische Lokalaffektionen, Gelenkanschwellungen

Anchylosen, Contrakturen, — Scropheln, — degenerirte secundäre Syphilis, — psorische und merkurielle Dyskrasien, — und endlich die mannigfachsten Formen veralteter Hautausschläge, als Reflexe und Folgen tief wurzelnder Dyskrasien und Cachexien.

Sehr wichtig und werth einer ernstern Erwägung scheint mir endlich die Frage, ob die Errichtung von Wasserheilanstalten nach Art der zu Gräfenberg bestehenden und die Benutzung derselben der Leitung von Nichtärzten anvertraut werden dürfe? — Außer der von Prießnitz gegründeten bestehen noch andere ähnliche Heilanstalten, deren Direktion ebenfalls Nichtärzte führen, und welche hiezu von Regierungen direkt oder indirekt sanktionirt wurden, — ich glaube mit großem Unrecht und zum großen Nachtheil der Kranken. Daß Wasser kein Arzneimittel sey und daher die Anwendung derselben in jeder beliebigen Form auch jedem Nichtarzte erlaubt, ist nur ein Scheingrund, welcher keineswegs das ausgesprochene Prinzip in Anwendung dieser Methode rechtfertiget. — Es steht freilich jedem Einzelnen frei, nach Gefallen reines Wasser in allen Formen anzuwenden, oder nach eigenem Ermessen die von Droguisten oder Apothekern gekauften Arzneien in großer oder geringer Menge zu seinem Nutzen oder Schaden zu gebrauchen, nicht aber jedem mit einem beliebigen Mittel methodisch einen Kranken zu behandeln, und dieses ist hier der Fall in Anstalten, wo kaltes Wasser nach einer eigenthümlichen, feststehenden Vorschrift in geregelten Formen lange Zeit gegen oft sehr schwer zu beurtheilende Krankheiten angewendet werden soll, wo die hiedurch veranlaßten Wirkungen oft Modifikationen des stereotypen Heilverfahrens nothwendig machen.

Nichtärzten, welche Vorsteher solcher Anstalten sind, wird hiedurch ein Recht über die Beurtheilung, Entscheidung und Behandlung von Krankheiten faktisch eingeräumt, wozu sie gesetzlich nicht ermächtigt sind, — im Widerspruche mit den bestehenden Gesetzen für das Gesundsheitswohl im Allgemeinen sowie mit den Anordnungen, vermöge welcher nur durch Doktorgrad und Prüfungen bewährte und approbirte Aerzte und Wundärzte zur medicinischen und chirurgischen Praxis befähigt sein sollten, — und vor Allem endlich zum Nachtheil der Kranken selbst, da Nichtärzten die durch gründliche Studien erworbenen Kenntnisse und die durch Anwendung derselben gewonnene Erfahrung fehlt.

Zweites Kapitel.

Von den kühlen und besonders den Meer- und Seebädern.

§. 1.

Es scheint fast, als wenn man ins Extrem verfallen und über den Gebrauch der kalten Bäder die wohlthätigen Wirkungen der kühlen Bäder vergessen wollte. Gleichwohl aber bilden sie den naturgemäßesten Uebergang sowohl zu den kalten, als warmen und heißen Bädern und gewähren oft den einzigen Ausweg, einen empfindlichen oder sehr schwächlichen Kranken an das eine oder andere zu gewöhnen.

In Hinsicht auf den Wärmegrad zur Bestimmung des kühlen Bades, abgesehen von Individualität und Idiosynkrasie des Badenden, kann man es auf 10 — 18 Grad Reaumur festsetzen und die Intervallen bestimmen dann die Unterschiede eines kühlen, kühleren und sehr kühlen Bades, welches letztere unmittelbar an das kalte gränzt und daher die Uebergangsstufe zu diesem bildet.

Die Wirkungen des kühlen Bades äußern sich besonders auf die Haut, welche es reinigt, reizt, gelinde zusammenzieht, dichter, stärker und unempfindlicher gegen äußere Einflüsse macht, als ein Vorbauungsmittel bei Krankheiten, die durch Witterungsveränderungen entstehen. Es entzieht die überflüssige Körperwärme und indem es das Blut von der Peripherie nach dem Centrum des Körpers treibt, bethätigt es den Umlauf der Säfte. Es vermindert die zu große Empfindlichkeit der Nerven und die dadurch entstehende Schwäche, kräftigt die Verdauung und vermehrt die natürlichen Ab- und Ausscheidungen.

Das kühle Bad hat sich von vortrefflicher Wirkung gezeigt bei allgemeiner Körperschwäche, Verdauungsfehlern, fehlerhafter Menstruation, Neigung zu Blutflüssen, Nervenkrankheiten.

§. 2.

Die Dauer des kühlen Bades läßt sich nicht bestimmen; sie richtet sich nach der Temperatur des Wassers, der Art der Krankheit und der Individualität der Person. Im Allgemeinen darf es länger angewandt werden als das kalte, letzteres aber weniger lang als das warme. Bei dem Gebrauch von dreißig

Bädern die fünf ersten zu 20 Grad Reaumür, dann täglich um einen Grad geringer bis herab zu 10 Grad, wo man dann stehen bleibt, wenn man den Uebergang zu den kalten Bädern nicht machen will.

Die Diät und Lebensordnung ist bei den kühlen ebenso wie bei den kalten Bädern; auch ist sorgfältig über ihre Befolgung zu wachen.

§. 3.

Die kühlen Bäder unterscheiden sich ferner noch nach dem Ort, wo, und die Art, wie sie genommen werden.

Sie können dann entweder sein: See-, Fluß- oder auch Meerbäder, und zwar jederzeit, wenn die Temperatur des Wassers in jenen Reservoiren so weit gestiegen ist, als nach der §. 1. angegeben Bestimmung erfordert wird. Dieses geschieht, wie bekannt, nur durch die Wärme der Sonnenstrahlen und der auf der Oberfläche des Wassers aufliegenden erwärmten Luft in den Sommermonaten von Mitte Juny, July, August und bei günstiger Witterung auch noch im September. Die schicklichste Badezeit ist von Nachmittag vier bis Abend sieben Uhr. Der Wellenschlag des bewegten Wassers unterstützt durch seine Reibung an der Haut des Körpers die Wärme des Wassers selbst um ein Bedeutendes.

Beim Meerbad kommt hierzu noch die chemische Beschaffenheit des Meerwasses und die reinere, elektrische, dichtere und mit Salztheilen geschwängerte, daher auch wohlthätig reizende Seeluft; daher die Meerbäder mit Recht bei Nervenkrankheiten aus Schwäche, Geistesleiden, Gicht, Rheu-

matismus, Sprophelkrankheiten, langwierigen Hautausschlägen und Geschwüren, gestörter Muskel- und Hautthätigkeit von den berühmtesten Aerzten, wie Vogel, Sachse, Hufeland, mit Recht empfohlen worden sind.

Hinsichtlich des Gebrauches der Meerbäder ist zu bemerken:

1) daß sie nicht so lange dauern dürfen, als Bäder im süßen Wasser, höchstens eine Viertelstunde, weil außerdem eine zu starke Hautreizung, sogar Blasen, auf derselben erzeugt wird.

2) Dafür kann aber das Bad öfterer des Tages wiederholt werden, wenn nicht Umstände, wie z. B. in der Ostsee der stärkere Salzgehalt des Wassers vor dem der Nordsee und daher seine vermehrte Fähigkeit zu reizen, einzelnen Personen, die dadurch sehr erschöpft werden und Krämpfe bekommen, den täglichen Gebrauch von mehreren Bädern verbieten.

3) Schwächliche, sehr vollsaftige Personen und solche mit gestörter Blutcirkulation dürfen nur allmählig sich eines starken Meerbades bedienen, sich auch nur kurz und langsam untertauchen, anfänglich nur ein bis zweimal.

4) Um die Empfindlichkeit des ersten Eindruckes beim Baden zu vermeiden, kann man sich mit Nutzen zuvor die Glieder mit Flanell oder Badbürsten reiben. Nach dem Bade hat man sich sorgfältig abzutrocknen.

5) Wer Badekleider gebraucht, hat jedesmal nach dem Gebrauch dieselben in süßem Wasser reinigen zu lassen und nur wohlgetrocknete anzulegen.

6) Kopfschmerz, Müdigkeit, Zucken der Haut, Friesel-

ausschlag in Folge der Bäder, erheischen nicht das Aussetzen der Kur, sondern sind meist gute Zeichen.

Bei allen Bädern im Freien ist wohl zu berücksichtigen, daß man sich während des Auskleidens nach verschiedenen Seiten wende, weil außerdem die Luft von der Windseite her den Körper schnell erkältet und keine gleichmäßige Abkühlung stattfinden kann.

§. 4.

Außer dem gewöhnlichen Baden in Flüssen und Seen, hat man auch noch zwei besondere Arten, nämlich: das Tauch- und das Sturzbad.

Beim Tauchbad begiebt sich der Kranke, wenn er nicht geistesschwach und kraftlos ist, selbst einigemal bis über den Kopf in das Wasser; außerdem pflegt man ihn auf einem starken, von vier Männern gehaltenen Leintuch in das Wasser niederzulassen und eine Viertelminute, nach Umständen eine halbe unterzutauchen, den Kopf mit Wasser zu begießen, dann wieder emporzuheben und nach zwei bis dreimaligem Verfahren den Kranken gut getrocknet in das Bette zu legen. Der Badende muß jedoch fest den Athem an sich halten, weil er sonst durch das in den Mund und die Nase dringende Wasser einem Steckhusten mit heftigem Schmerz in der Luftröhre sich zuzieht. Sollte Wasser in das Ohr gedrungen sein, was eine äußerst unangenehme Empfindung von Taubheit und Sausen verursacht, so darf man nur mit dem dem Ohr entsprechenden Fuß einigemal aufstampfen.

Das Sturzbad kann entweder ein freiwilliges oder

ein unfreiwilliges sein. Beim ersteren springt der Badende entweder mit über den Kopf gehaltenen Händen Kopf über oder mit fest aneinander geschlossenen Beinen mit den Füßen zuerst ins Wasser, welches die gehörige Tiefe haben muß, um nicht auf dem Grund aufzustoßen. Obschon dieses Verfahren nur von Schwimmern und nicht sehr entkräfteten Menschen angewendet werden kann, so ist es doch für solche, wegen seiner alle Körperkräfte eigenthümlich bethätigenden und erfrischenden Eigenschaft sehr zu empfehlen.

Anders verhält es sich mit dem Sturzbad, wo man den Kranken gewöhnlich unversehens in das Wasser stürzt oder stößt. Man bringt dieses heroische Mittel neuerer Zeit seltener in Anwendung. Bei Geisteskranken ist es jedoch häufig nicht ohne Erfolg geblieben und in dem Kloster Czenstochow in Polen hat man an Wahnsinnigen nach folgender Einrichtung schon vor mehreren hundert Jahren die bedeutendsten Kuren gemacht.

Alle Tage nämlich bereiteten die Mönche mit Kreuz und Weihwasser den Irren zur Kur vor, darauf kamen vier handfeste Männer, wälzten ihn auf groben, dick mit Salz bestreuten Lacken umher, und warfen ihn hierauf in eine Wanne voll eiskalten Wassers, und tauchten ihn dreimal unter, so lange es ohne Gefahr des Ersäufens thunlich war, wickelten ihn dann in nasse Tücher, banden ihm Eis über den Kopf, und legten ihn so aufs Stroh ohne Decke; als Speise bekam er nichts als Salz und Brod; dazu mußte er täglich acht bis zwölf Kannen Wasser trinken. Nach drei bis vier Tagen kam dann gemeiniglich eine starke heilsame Diarrhöe: diese wirkte als ableitend von dem

Kopfe, und konnte daher dieselben zur Besinnung und Genesung zurückführen.

Da man dieses in unseren humaneren Zeiten nicht mehr passende, barbarische Mittel kaum mehr anwenden dürfte, so ließe sich das von Cesarotti anempfehlen. Dieser brachte nämlich den Kranken in eine Schaukel, welche über einem Wasserbecken so angebracht war, daß sie, in Schwung gesetzt, denselben jedesmal beim Weggleiten über das Becken ganz unter Wasser setzte.

Drittes Kapitel.

Von den lauen oder warmen Bädern insbesondere.

§. 1.

Wir haben das Nöthige über Verfahrungsweise und Wirkung der lauwarmen Bäder zum Theil schon im Allgemeinen beim vorigen Abschnitt kennen gelernt und können daher vieles hier umgehen und uns kürzer fassen.

Die warmen Bäder waren im Alterthum, wovon die Annalen der Geschichte und die Ruinen der Badeanstalten von Griechen und Römern zeugen, und sind noch jetzt in den heißeren Ländern, besonders des Orients ungemein beliebt. Allerdings verdienen sie diese Verehrung mit vollem Recht, denn ihre Wirkungen sind: ein angenehmer Reiz auf die Haut und Nerven. Die Haut wird gereinigt und erwärmt, die verstopften Schweißlöcher öffnen sich darnach und stellen eine

bessere Hautausdünstung her. Die Einsaugung wässeriger Flüssigkeiten durch die Haargefäße und feinen Venen unter der Haut dehnt die äußern Theile mehr aus, bewirkt einen stärkern Andrang der Säfte nach denselben, eine gleichmäßigere Thätigkeit des Haargefäßnetzes und Vertheilung der Lebenskraft, wodurch das gestörte Gleichgewicht in der Thätigkeit verschiedener Organe wieder hergestellt wird, und alle Verrichtungen des Körpers mit größerer Leichtigkeit und Gefühl von Wohlbehagen vor sich gehen. Ein unregelmäßiger, zu schneller Kreislauf des Blutes wird verbessert, der Puls und das Athemholen, wenn es schon zu Anfang etwas beängstigt war, werden dadurch freier und langsamer; es verlieren sich mancherlei, von Störungen in diesen Verrichtungen herrührende Beschwerden, die Secretionen und Excretionen gehen kräftiger vor sich; in Folge dessen zeigt sich auch ein vermehrter Abgang des Urines. Der Consens der Haut mit dem Centralnervensystem macht es begreiflich, warum ein allgemeiner, gleichmäßiger über die peripherischen Nervenenden verbreiteter angenehmer Reiz, wohlthätig auf letzteres zurückwirken und ein Gefühl von Wohlbehagen im Bade, nebst allen übrigen günstigen Folgen hervorbringen kann, ohne daß es zu dessen Erklärung der Einwirkung imponderabler Materien bedürfte, namentlich der Elektrizität, deren Spannung das Wasser als guter Leiter besser zu heben im Stande sein soll, als die Luft als Nichtleiter.

Nach dem Bade empfindet man zwar anfangs ein Gefühl von Kälte, weil die äußere Lufttemperatur gewöhnlich niedriger ist, als die des lauen Wassers, bald aber verliert es sich nach dem gehörigen Abtrocknen; man fühlt sich er=

muntert, erquickt und behaglich; alle Verrichtungen gehen mit größerer Leichtigkeit von Statten; Schlaf, Appetit, Verdauung vermehren sich, und dadurch auch das Wohlbefinden und die Stärke des Körpers.

Was die Anwendung des lauen Bades in körperlichen Leiden betrifft, so beschränkt sie sich nicht allein auf hitzige, sondern geschieht mit wesentlichem Erfolg auch bei chronischen Krankheiten.

Sehr nützlich hat es sich in allen krampfhaften Affectionen bewiesen z. B. bei zurückbleibendem Muskelkrampf nach Verrenkungen der Glieder, bei Mutterkrämpfen, Krämpfen der Kinder in Folge des Zahnens, der Würmer, der Magensäure.

Ferner bei bloßen Congestionen des Blutes nach einzelnen Theilen, Blutflüssen, Nasenbluten, Blutspeien. Sowie man auf der andern Seite auch Blutungen, welche zum Nachtheil der Gesundheit unterdrückt wurden, sonst ausbleiben oder nicht gehörig von Statten gehen, als Hämorrhoiden, Menses u. s. w., durch laue Bäder befördert und den Körper von mannigfaltigen, dadurch veranlaßten Beschwerden befreit.

Bei Krankheiten, die ihren Grund in einer schlechten Bereitung oder Verstopfung der Säfte haben, dahin gehören: Skropheln, englische Krankheit, chronische Syphilis, Merkurialkrankheit, Bleichsucht, Wassersucht, wenn Schwäche und Erschlaffung nicht zu groß sind. Das laue Bad reinigt und verdünnt die Säfte, vermehrt ihre Tendenz nach außen, befördert die Ausdünstung schädlicher Stoffe oder die Bildung eines nützlichen Hautausschlages und befreit dadurch innere

Systeme und Organe von ihrem schädlichen Eindruck. Es wird dadurch Rheumatismus und Gicht geheilt; anfangs werden zwar dabei mehr Schmerzen erregt, im Verfolg tritt aber doch meistens Erleichterung ein, zumal wo der Krankheitsstoff noch beweglich ist. Ebenso Beschwerden von zurückgetretenen Hautausschlägen, Nachkrankheiten von Scharlach, Masern u. s. w.

Gegen einen Mangel an flüssigem und verhältnißmäßigem Uebergewicht der festen Theile des Körpers, namentlich im Alter, weil sich da die lymphatischen Gefäße verengern, unwegsam werden, die festen Theile sich zusammenziehen und steifer werden, leistet es ebenfalls vortreffliche Dienste.

Bei Krankheiten der Abscheidungsorgane. Bekanntlich stehen diese in Absicht auf ihre Verrichtungen in einem gewissen Gegensatz, daher kann vermehrte Hautausdünstung, welche durch das laue Bad bewirkt wird, Störungen, vermehrte Absonderungen anderer Organe, als Diarrhöen, Ruhr, Harnbeschwerden, Schnupfen, Brustcatarrh, Schleimbrechen, weißen Fluß, schleimigte Hämorrhoiden und dergleichen, vermindern. Dabei ist aber wohl zu merken, daß ihr Mißbrauch auch Erschlaffung und solche dann diese Uebel auch erzeugen und vermehren könnte.

Gegen Krankheiten der Haut selbst ist es, zumal mit zweckmäßigen Zusätzen, das vorzüglichste Heilmittel, namentlich gegen Krätze, Flechten, Milchborke, Risse, Flecken, Geschwüre, Verhärtungen des Zellgewebes, idiopathische Rose und andere Krankheiten die von Zusammenziehungen und Verstopfungen des Haargefäßsystems herrühren. In diesen Fällen muß aber das Bad längere Zeit fortgesetzt werden,

denn

denn oft wird diese Verstopfung erst in zwei Wochen gelöst, was man daraus erkennt, daß Schröpfköpfe, welche sonst kein Blut gaben, es nun reichlich hervorziehen.

Der Gebrauch lauwarmer Bäder wird dagegen verboten durch folgende Umstände:

1) Eine sehr große Reizbarkeit der Lungen, Neigung zur Lungensucht, Lungengeschwüre.

2) Bei Puls- und Blutadergeschwülsten an den äußern oder innern Theilen, namentlich wenn sie aufzubrechen drohen, Herzfehlern u. s. w.

3) Große Vollblütigkeit, Neigung zum Schlag- und Stickfluß, Blutungen, zumal activen, an innern und äußern Theilen, wo das Bad nicht als Ableitung dient, den Genitalien, dem Mastdarm.

4) Allzuhäufige schwächende Sekretionen, z. B. der Milch der Lochien, habituelle Schweiße, starken weißen Fluß, fliessende Hämorrhoiden, schlaffe Geschwüre.

5) Schlaffheit des Körpers, namentlich der Muskeln, und ein Uebermaß von flüssigen Theilen im Körper, wie gewöhnlich bei Bleichsucht, Wassersucht, ödematösen Anschwellungen.

6) Große Schwäche und Empfindlichkeit gegen jeden ungewohnten Reiz oder Mangel an gehöriger Reaction, wie bei Fiebern mit verminderter Lebensthätigkeit. Daß je nach dem Grade dieser Umstände und ihrer Verbindung mit einander das laue Bad mehr oder weniger contraindicirt werde, versteht sich von selbst.

Die Regeln der Anwendung des lauen Bades anbetreffend, so sind im Allgemeinen die bei Gelegenheit des kalten

Bades angegebenen zu beobachten, mit dem Unterschiede nur, daß hier mehr Ruhe als bei jenen stattfinden darf, daß das Bad länger dauern kann, eine Viertelstunde, eine Stunde und darüber, und daß man nicht mit dem Kopf erst in's Wasser taucht, sondern langsam hineinsteigt. Das Uebrige ist bereits im vorigen Abschnitt angegeben worden.

§. 2.

In unzähligen Fällen, wo das warme Bad aus einer oder der andern Ursache angezeigt wäre, aber nicht angewandt werden kann, läßt es sich durch Halbbäder, die bei sitzender Stellung nur bis an den Nabel reichen, und noch öfter durch örtliche Bäder oder Umschläge mit lauem Wasser ersetzen, namentlich, wo es um Hebung örtlicher Affektionen, oder um Ableitung nach einem andern Theil zu thun ist. In solchen Fällen hätte es noch öfters den Vorzug, weil oben erwähnte Gegenanzeigen nicht in Betracht kommen, wenn sie nicht gerade auch den örtlich zu behandelnden Theil betreffen. Die Temperatur muß jedoch auch hier angenehm, dem Zustande angemessen sein, und nicht zu schnell abwechseln; daher muß man warme Ueberschläge oft erneuern, sonst werden sie kalt und haben eine entgegengesetzte Wirkung. In vielen Fällen ist es daher rathsamer, wenn man dieser Vorsichtsmaßregel nicht genau nachkommen kann, die örtliche Anwendung des warmen Wassers mit warmen trockenen Ueberschlägen zu vertauschen, wie bei Rheumatismus, Gicht und der Rose oder dem Rothlauf. Uebrigens erleidet die Anwendung des örtlichen warmen Wasserbades im Ganzen we-

niger Einschränkung, als die des kalten, und kein Theil des Körpers scheint demselben besonders abgeneigt.

Die Anwendung des warmen Wassers auf den kranken Theil zeigt sich häufig hülfreich in Entzündungen, Schmerzen, Krämpfen innerer Theile, z. B. im Kopf, in der Brust, im Unterleib, namentlich, wenn das Uebel in der Tiefe liegt; Kopf- und Zahnschmerzen machen indessen häufig eine Ausnahme; sie werden oft vermehrt durch Anwendung von warmem Wasser auf den leidenden Theil, sowie durch warme Fußbäder, wovon sich der Grund nicht hinlänglich genug einsehen läßt; vielleicht ist er in dem vermehrten Blutumlauf zu suchen. Das warme Fußbad spielt unter solchen Umständen auch eine große Rolle. Als ableitendes Mittel stillt es oft wie durch einen Zauberschlag Krämpfe und Schmerzen an obern Theilen. Sehr dienlich ist es häufig beim Nasenbluten, zur Beförderung gestörter Menstruation und Hämorrhoiden, bei schmerzhaften, erschlafften und geschwollenen Füßen nach starken Fußmärschen, zumal wenn ihm Heublumen, Eichenrinde oder Galläpfel zugesetzt werden, bei Speichelfluß auf den Gebrauch von Quecksilber.

Auf ähnliche Weise wirken laue Handbäder ableitend; sie besänftigen oft eine durch Gemüthsbewegung entstandene Irritation des Nervensystemes bei sehr empfindsamen Personen. Sie werden auch, mit Senf bereitet, gegen das krampfhafte Asthma mit Nutzen gebraucht.

Ueberall dient ferner die örtliche Anwendung des warmen Wassers, oft mit Zusatz von erweichenden Substanzen, gegen krampfhafte oder entzündliche Spannung der allgemeinen Bedeckung der Muskelfasern; bei Verrenkungen, einge-

klemmten Brüchen, Vorfällen, Hämorrhoiden, welche zertheilt oder in Eiterung gesetzt werden sollen.

Die Temperatur der Ueberschläge richtet sich nach dem Grad der Entschlaffung oder der entzündlichen Spannung, ebenso die Häufigkeit ihrer Wiederholung; gewöhnlich geschieht dieses alle zwei Stunden mit lauwarmem Wasser, wie es dem Patienten behaglich ist, der dabei eine zweckmäßige Diät einhalten, und sich bei stets gleicher Temperatur im Bette aufhalten muß, besonders bei Verletzungen von Bedeutung.

Viertes Kapitel.

Von den heißen Bädern und den Dampfbädern.

§. 1.

Heiße Bäder nennt man alle diejenigen, welche die Wärme des Blutes übersteigen.

Zum diätetischen Gebrauche sind sie nur in seltenen Fällen anzuwenden, wohl aber als tief und energisch wirkende Heilmittel in verschiedenen krankhaften Zuständen des Körpers, wo sie besonders durch ihre starkreizende Kraft wirksam sind.

Sobald nämlich das Wasser die Blutwärme nur wenige Grade übersteigt, so wird der sanfte Reiz desselben stärker, und es treten mehr oder weniger die Wirkungen der Hitze

vielleicht durch das Wasser etwas modifizirt, zum Vorschein. Das Gefäßsystem wird vorzüglich aufgereizt und ausgedehnt, der Puls voller und schneller, oft ungleich, das Blut dringt mit vermehrter Kraft in die kleinsten Gefäße, vorzüglich nach der Peripherie, die Adern schwellen an, die Haut wird roth, besonders im Gesicht, der Athem wird schneller, und es bricht ein allgemeiner, heftiger Schweiß aus. Durch Anschwellung der Haut werden dagegen die einsaugenden Gefäße verschlossen, oder es ist wenigstens ihre Thätigkeit gering, denn sie wird von der aushauchenden Thätigkeit bedeutend überwogen, welches bei Gemonnir in einer halben Stunde bei 100 Grad Fahrenheits Thermom. 14 Unzen betrug.

Die Spannung und Straffheit der Haut und der Muskeln wird vermindert, das Nervensystem verhältnißmäßig beruhigt. Nach dem Bade tritt eine stärkere Einsaugungsthätigkeit ein und Neigung zum Schlaf. Ein solches Bad kann also in vielen Fällen noch gebraucht werden; man sieht davon großen Nutzen in manchen Bädern, z. B. in Leuk, wo das Badwasser gewöhnlich bei einer Temperatur von 97 Grad Fahrenheit gebraucht wird. Nach Wetzler badet man daselbst bis zum Grad 104; jedoch ist dieses selten der Fall. Wenn aus Versehen diese Temperatur angewandt wurde, so bekamen alle Badende Kopfweh und andere Beschwerden.

Bei größeren Wärmegraden des Wassers entsteht allgemeine Aufgedunsenheit, Aengstlichkeit, Bangigkeit, Brustbeklemmung, und vorzüglich leidet der Kopf; denn weil schon bei gewöhnlichem Zustande verhältnißmäßig mehr Blut nach diesem Theile strömt, als nach den andern, so muß es um so mehr der Fall sein bei der Wärme und dem Druck des

Wassers. Endlich erfolgt bei noch mehr erhöhter Temperatur der vollständige Proceß der Verbrennung der äußere Körpertheile, wie es im gewöhnlichen Leben durch Unvorsichtigkeit so häufig geschieht. Durch das heiße Bad verliert das Blut viele wässerige Theile, geräth in schnellere Bewegung; die Hitze, Bangigkeit, Engbrüstigkeit nehmen immer mehr zu, die Schlagadern der Schläfe und des Halses klopfen immer stärker je länger das Bad dauert und je größer die Wärme ist; es entsteht Zittern, Eingenommenheit des Kopfes, Betäubung, Schlagfluß. Schon heiße Fußbäder bringen in einem geringern Grade dieselben Wirkungen hervor.

Hat ein Bad eine Temperatur über 110 Grad Fahrenh. so halten gewöhnliche Naturen es in die Länge nicht aus. Lemonier ertrug es jedoch bei 122° Fahrh. acht Minuten lang, mußte aber dann aussteigen, weil ihm Betäubung und Schlasluß drohte, er hatte in dieser Zeit 40 Loth ausgedünstet.

Beim Gebrauche dieser heißen Bäder, der in Gegenden, wo heiße Quellen sind, uralt ist, hat man vorzüglich darauf zu merken, daß man nicht zu lange darin bleibe, fünf bis höchstens zehn Minuten sind hinlänglich, die Temperatur des Bades allmählig erhöhe, gewöhnlich bloß auf 20 bis 30 Grad Reaumur, gleich 100 Grad Fahrenheit, und äußerst selten nur bis auf 34 Grad Reaumur oder 108 Grad Fahrh.

Oefter als das allgemeine, wird das örtliche heiße Bad, das Waschen mit heißem Wasser, oder heiße Ueberschläge angewandt. Schädlich ist dagegen das heiße Bad bei: Scorbutzustand der Säfte; bei Vollblütigkeit, Neigung

zu Congestionen, Schlagfluß, Fiebern, Entzündungen, grosser Reizbarkeit der Nerven, Erschlaffung der Haut und der Muskeln, Blutflüssen, Mangel an wässerigen Theilen, Schärfe und Unreinigkeit in Gedärmen, bösartigen Geschwüren, organischen Fehlern, inneren Eiterungen, Auszehrung, entkräftenden Nachtschweißen, anormaler Schwäche und Reizbarkeit u. s. w.

Unter diesen örtlichen heißen Bädern gebraucht man die Fußbäder am häufigsten. Sie dienen als Reizmittel, und um solche noch wirksamer zu machen, setzt man ihnen noch häufig reizende Substanzen zu, wie Asche, Salz, Senf u. s. w. Sie dienen:

1) Um Congestionen von obern Theilen des Körpers abzuleiten, wie bei rheumatischen, gichtischen, nervösen Augen-, Ohren-, Zahnschmerzen, Krampfhusten, Keuchhusten, Krämpfen im Unterleib.

Sie sind aber hiezu seltener anzuwenden als laue Fußbäder, vermehren leicht die Beschwerden, erregen heftige Wallungen; Vollblütigkeit und ein gereizter Zustand, besonders mit Neigung zu Entzündungen, verbieten sie durchaus.

2) Als Reizmittel gegen einen torpiden Zustand des Körpers, wie bei der Schlafsucht, in fieberhaftem Zustande aus Schwäche.

3) Man gebraucht sie um einen zurückgetretenen Krankheitsstoff wieder hervorzulocken, besonders wenn verschwundene Fußgeschwüre, Fußschweiße, zurückgetretenes Podagra dem Leben Gefahr drohen.

4) Zur Heilung von Krankheiten der Füße selbst, wie

in einzelnen Fällen von Gicht und Rheumatismus, Lähmungen, Kältegefühl, Ausschläge, Gefühllosigkeit, Hühneraugen.

Heiße Handbäder dienen gegen ähnliche Beschwerden der Hände, zuweilen auch als ein ableitendes Mittel gegen dieselbe Krankheiten, wie Fußbäder, doch eignen sie sich in der Regel weniger gut, weil die Füße mit den oberen Theilen des Körpers in einer innigeren Verbindung stehen.

Die örtliche Anwendung des heißen Wassers findet auch überall statt, wo man ein potentes örtliches Reizmittel als rothmachend oder blasenziehend anwenden will und wo sie schnell erforderlich sind, wie bei zurückgetretenem Rheumatismus oder Gicht, die mit Ohnmacht und Schlagfluß bedrohen; bei Lähmungen und Scheintod, die andern gelindern Mitteln hartnäckig widerstehen, verdienen sie selbst den Vorzug, und hier haben Ueberschläge mit heißem Wasser, oder das Begießen eines Theiles mit letzterem, bis zur Blasenbildung oft schon in verzweifelten Fällen augenblickliche Hülfe geleistet.

Gegen ein Heer von örtlichen Krankheiten kann das heiße Wasser auch dienen. Panaritien werden zuweilen in ihrem Verlauf plötzlich abgeschnitten, wenn man den kranken Finger oder Zehen einige Zeit hineintaucht. Die dadurch erzeugte äußere Entzündung und Reizung hebt die innere auf. Entzündungen tiefer gelegener Theile, namentlich der Knochen und Sehnen der Gelenke, können auf ähnliche Weise zertheilt werden, jedoch ist diese Methode sehr gewagt. Als ein unschädliches und bei geringeren Fällen, namentlich im Anfang des Uebels, sicheres Heilmittel gegen die Krätze führt Rösch aus eigner Erfahrung das öftere Waschen des Kör-

pers mit heißem Wasser an, so heiß nämlich als man es ertragen kann. Stets berücksichtige man aber bei dem Gebrauch der heißen Bäder, daß sie nie ohne Zuziehung eines tüchtigen Arztes gebraucht werden sollen; denn eigenmächtige Selbstkuren dadurch sind schon häufig sehr übel ausgefallen.

§. 3.

Aehnlichkeit mit den Wirkungen des heißen Bades hat das Dampfbad. Es wirkt ebenfalls sehr reizend auf den ganzen Organismus, besonders auf die Haut und das Gefäßsystem; vermehrt die Schnelligkeit des Pulses, den Andrang der Säfte nach Aussen; bewirkt einen allgemeinen heftigen Schweiß, röthet die Hautfarbe, beschleunigt das Athemholen, vermehrt die Thätigkeit des lymphatischen Systems, die Wärme des Körpers nimmt zu. Nach Versuchen mit den Thermometer stieg sie bei 50 Grad Reaumur um drei und einen halben Grad, dabei schlug der Puls fast doppelt so schnell als gewöhnlich, die Respiration war sehr beschleunigt; nach einem Aufenthalt von 6 Minuten im Bad und darauf folgenden Ausdünstung gingen zwei Pfund verloren; beim Verweilen von einer halben Stunde, drei Pfund und acht Loth. Dampfbäder sind also im Ganzen eingreifender, wirksamer, als gewöhnliche Wasserbäder, auch hülfreicher als Schwefel-, Salz- und aromatische Bäder. Die Dämpfe selbst sind eine Verbindung von Wärmestoff mit Wasser, gleichsam ein Mittelding zwischen Luft und Wasser, welches letztere aber sehr verdünnt ist und einen 14000 mal größeren Raum einnimmt, als zuvor, vermöge dessen sie fähig werden, andere Körper leichter zu durchdringen und tie-

fer auf sie einzuwirken; sie haben ursprünglich die Temperatur des siedenden Wassers, werden aber durch ihre Umgebungen schnell etwas abgekühlt. Sie schicken sich im Allgemeinen besser zum Badgebrauch, als heiße Bäder, weil sie, bei gleich starker Einwirkung auf die äußern Theile, stärker auf den gesammten Organismus wirken. Der Gebrauch der Dampfbäder war schon im grauen Alterthume bekannt und in Rußland gehört er bekanntlich unter die Volkssitten.

Die Dauer eines jeden Dampfbades ist gewöhnlich 10 bis 15 Minuten und kann später bis zu einer halben Stunde verlängert werden; bisweilen wird es zwei bis drei Mal täglich wiederholt. Die Wärme darf nicht über 30—35° Reaumur steigen; abgehärtete robuste Kranke besonders männlichen Geschlechts, rühmen die Wirkungen einer noch höhern Temperatur, wenige ertragen dieselbe aber über 40 Grad.

Nach dem Bade trocknet man schnell die nasse Haut mit warmen Tüchern ab, bringt den Kranken zu Bette, reibt ihm oft noch die Brust und den Rücken mit Flanell. Hierauf folgt eine allgemeine Abspannung jedoch mit dem Gefühl des Wohlbehagens, Schweiß, oft Schlaf, den man nicht stören soll.

In gemäßigter Temperatur und Dauer angewandt, kann das Dampfbad in allen den Fällen nützlich sein, die beim warmen und heißen angegeben wurden; in einem stärkern aber nur unter den bei den heißen Bädern bestimmten Cautelen und mit sorgfältigen Erwägung der es verbietenden Anzeigen.

Wenn die Dämpfe den ganzen Körper einhüllen, und also auch eingeathmet werden, so entstehen die durch Ueber=

maß und unglückliche Wahl der Subjecte beim heißen Bade aufgezählten Erscheinungen: als Congestionen, Blutspeien, Schwerathmigkeit, Eingenommenheit des Kopfes, Schmerzen, Schwindel, Ohnmacht und Schlagfluß um so leichter, daher verdient im Allgemeinen die Einrichtung, wo die Dämpfe den Kopf nicht berühren, den Vorzug, ausgenommen in den Fällen, wo man auch vom Einathmen Vortheil ziehen will.

Dampfbäder eignen sich für nördliche Klimate besser, als für warme, weil dort die Hautausdünstung durch eine Menge von Ursachen mehr gestört ist; jedoch bringt auch hier ihr übermässiger Gebrauch ein frühzeitiges Verwelken des Körpers hervor.

Natürliche Dampfbäder scheinen sich gegen künstliche zu verhalten wie von Natur warmes Wasser zum erwärmten, unter gleichen Umständen also milder und dennoch durchdringender zu wirken; die künstlichen haben dagegen den Vortheil, daß sie in Absicht auf Temperatur und Mischung dem individuellen Fall mehr angepaßt werden können.

Manche Aerzte wollen die Einsaugung hierbei in keinen Betracht ziehen, weil die Ausdünstung zu stark sei; allein, daß sie dennoch stattfinde, das kann aus den Erscheinen von Merkurialdämpfen außer Zweifel gesetzt werden, und überhaupt modificirt sich die Wirkung der Dämpfe nach Art ihrer Mischung.

Was den Schwefeldampf besonders anbetrifft, so muß man seinen Zutritt in die Lungen durch Festigkeit des Apparats, und Tücher um den Hals vorzüglich abzuhalten suchen, denn als schwefligte Säure haben sie ätzende Eigenschaften. Man vermeide daher ein solches Schwefelbad bei Schwind-

sucht, hitzigen Fiebern, Congestionen nach dem Kopfe, akuten Rheumatismen, Syphilis, Schwangerschaft Wochenbett, Menstruation u. a. Blutflüssen.

Dagegen leistet es ausgezeichnete Dienste bei Krätze, Flechten, chronischen Krankheiten, Rheumatismen und Gicht, Merkurialkrankheiten, Lähmungen, die nicht vom Schlagfluß herrühren, Contrakturen, Gliedergeschwulsten und dergleichen. Bei der Krätze ist schon nach der dritten Anwendung alle Gefahr weiterer Fortschritte der Krankheit beseitigt, nach höchstens 10 Bädern ist dieselbe geheilt; Flechten erfordern 15—20 Bäder, man bemerkt dabei jedesmal auf der Fläche der eiterden Flechten oder Pusteln große Tropfen einer zähen Flüssigkeit, bei schuppigten Ausschlägen gleicht sie Thautropfen. Ihre Anwendung verursacht leicht Ohnmachten, zumal nüchtern genommen, oder das erste Mal Antreiben der Menstruation, einen Badeausschlag mit Röthe, Entzündung, Brennen, Abschuppen der Haut, fieberhafte Symptome. Diese Zufälle an sich gebieten nicht das Aussetzen der Kur, aber zuweilen Mässigkeit oder Unterbrechung derselben während einigen Tagen; sie entstehen weit weniger, wenn den Schwefeldämpfen Wasser zugesetzt wird, als wenn sie rein sind.

Oertlich werden Dampfbäder mit demselben Nutzen, wie allgemeine (durch Trichter, Schläuche, Röhren, Kesse u. dgl.) gegen örtliche Krankheiten ähnlicher Art auf der Oberfläche oder in den äußern Höhlen angewandt, als bei Verhärtungen, Geschwülsten, Entzündungen, Geschwüren; gestockten Sekretionen, Schmerzen, Krämpfen u. s. f.

Aber auch örtliche Dampfbäder sind nur mit gehöriger Sorgfalt und Umsicht anzuwenden, denn sie wirken sehr stark

auf den örtlichen Theil ein, und durch Mitleiden auf den ganzen Organismus. Es gelten hier dieselben Contraindikationen, wie beim allgemeinen Dampfbad, namentlich gehört hierher ein sehr geschwächter oder gereizter Zustand, oder Entzündung in tiefer gelegenen Theilen.

Um sie nur auf die äußere Oberfläche anzuwenden, gebraucht man verschiedene Gefäße, Trichter u. s. w., außerdem kann man auch nur ein Gefäß von siedendem Wasser unter den kranken Theil stellen und die Entweichung der Dämpfe mittelst Tüchern leicht verhindern, wobei das Wasser durch ein untergesetztes Becken mit glühenden Kohlen oder besser mit einer Spirituslampe kochend erhalten wird. Das Einathmen der Dämpfe kann auf dieselbe Weise geschehen, oder mittelst eines Schwammes; auch ist dazu besonders der Gebrauch der Mundge'schen Maschine zweckmäßig. Zur Leitung derselben in den Mastdarm und in die Scheide dienen elastische Röhren von Gummi. Ein Nachtstuhl schickt sich auch gut, um Dämpfe nur an jene Theile zu leiten.

Je nachdem man die bekannten Eigenschaften des Dampfes mehr so oder anders modificiren, eine mehr erweichende, abstumpfende, oder eine reizende, stärkende Wirkung haben will, setzt man dem Wasser diesen Wirkungen entsprechende Substanzen zu. — So haben Dämpfe, vermöge ihrer Zusammensetzung aus Wasser und Wärme, die vereinigte Wirkung beider Elemente, und je nachdem das eine oder das andere mehr hervorsticht, können sie allgemein oder örtlich angewandt in sehr vielen Fällen sowohl die Wirkung des Wasserbades, als die eines Wärme- oder Hitzbades auf

unsern Körper haben; nur die Kälte läßt sich durch sie nicht ersetzen. Dagegen scheinen Hitzbäder oder trockne Schwitzbäder vor den Dampfbädern nichts voraus zu haben und diesen in ihrer Anwendung deswegen nachzustehen, weil sie mehr reizend auf die Oberfläche, und nicht so eindringend, erweichend, auflösend wirken.

Unter die Klasse der Dampfbäder kann man auch die animalischen Bäder setzen, welche darin bestehen, daß man einen Menschen ganz, oder nur den kranken Theil desselben, in ein frischgeschlachtetes Thier legt, oder den Dunst davon an den leidenden Theil ziehen läßt. Ihre Anwendung ist unbequem und deshalb selten; in den meisten Fällen wird sie auch durch Douche- oder Dampfbäder entbehrlich. Indessen ist doch nicht zu läugnen, daß — da dem Dunst lebender organischer Körper besondere Stoffe beiwohnen und ihre Wärme eigen, gleichsam belebt ist, — der Dunst in seinem Wesen auch etwas Eigenes auf keine Art Darstellbares ist, vermöge dessen ihm auch besondere Kräfte zukommen, so daß die Bäder bei Rheumatismus, Gicht, Contrakturen, Gelenksteifigkeit, Hemmung der Muskelbewegung durch tiefe Narben, Lähmungen, Schwinden der Glieder oft ausgezeichnete von keinem anderen Mittel zu ersetzende Hülfe leisten. Grössere Beweglichkeit der Glieder spürt man schon während und anderthalb Stunden nach dem Bade, dann nimmt sie gewöhnlich wieder ab, bis sie allmählig nach einigen Wochen bleibend wird.

Ganz ähnliche Wirkungen wie das animalische zeigt auch das Erdbad, wo ein Kranker bis an den Hals in fri-

sche Erde eingegraben wird. Man wendet es aber jetzt fast nie mehr an; ob mit Recht, muß freilich dahingestellt bleiben, obgleich ältere Aerzte seine vortrefflichen Eigenschaften rühmen.

Fünftes Kapitel.

Ueber das Douchebad und das Luftbad insbesondere.

§. 1.

Es bleiben uns nur noch die Douche- und dann die Luftbäder zu behandeln übrig. Ersteres war in seinen höchsten Graden ein äußerst intensives und schmerzhaftes Torturmittel bei der barbarischen Justiz des Mittelalters, jetzt hat man seine wohlthätigere Seite kennen gelernt und wendet es, statt Menschenleben dadurch zu zerstören, zur Erhaltung derselben an.

Es wird bei demselben der Kranke in eine schickliche Lage gebracht und so das Wasser, welches gewöhnlich das zur Douche gebrauchte Mittel ist, senkrecht auf den entblößten kranken Theil gerichtet; in seltenen Fällen, nur bei äußerster Empfindlichkeit desselben, möchte eine leichte Bedeckung, wenigstens anfangs, zweckmässig sein; der übrige Körper muß dagegen gehörig bedeckt und vor Erkältung geschützt werden, welches am besten durch den gleichzeitigen Gebrauch eines lauwarmen Bades erreicht wird, das gewöhnlich die

Wirkung der Douche kräftig unterstützt, und selten bei der Douche auf den Kopf entbehrt werden kann.

Das Wasser läßt man absatzweise an den kranken Theil strömen, und wo es um eine Zertheilung zu thun ist, kann man denselben während der Unterbrechung mit Vortheil reiben. Je nach der verschiedenen Stärke der Douche und der Beschaffenheit der Krankheit darf jene längere oder kürzere Zeit angewandt, in kürzerem oder längerem Zeitraum wiederholt werden: bei der starken Douche in der Regel nur alle 2 — 3 Tage 10 — 16 Minuten lang, bei der schwachen mehreremal täglich eine Viertelstunde bis eine Stunde lang. Zur Vorsicht ist es immer gut, zuerst mit 5 — 10 Minuten anzufangen, und der Erfolg ist zum Maßstab für die künftige Anwendung zu gebrauchen. Nach diesem begibt sich der Kranke ins Bett, und wo es nicht um bloße Stärkung zu thun ist, hat man vorzüglich darauf zu achten, daß der kranke Theil in gehörige Ausdünstung gerathe; hierzu dienen Einwicklungen von Flanell, Wachstaffet, Ueberschläge von erweichenden und aromatischen Mitteln, je nach Verschiedenheit der Krankheit, oder von Schweinsblasen mit zweckmäßiger Flüssigkeit angefüllt. Einreibungen von Oel, Salben, spirituösen Mitteln u. s. w.

Die verschiedenen Arten der gebräuchlichen Douche sind:

1) Das Traufbad;

es ist die stärkste Art aller Douche, und besteht darin, daß man von einer Höhe von 20 — 30 Fuß das Wasser in einem dicken Strahl absatzweise, in Gestalt eines tüchtigen Platzregens, auf den Körper strömen läßt. Die bequemste

Ein=

Einrichtung hierzu ist die, daß man in einem obern hohen Stockwerk ein großes Gefäß anbringt, und mit Wasser anfüllt (in Gräfenberg sind es Wasserfälle im Freien); auf dem Boden desselben befindet sich in einer Oeffnung ein mit einem Hahn befestigter langer Schlauch; vermittelst dessen kann man das Wasser in einem beliebig dicken Strahl sich auf den kranken Theil strömen lassen. Der Druck des Wassers im Gefäß vermehrt noch die Stärke des Falles. In Ermanglung einer solchen zweckmäßigen Vorrichtung kann man auch das Wasser ganz einfach hoch aus einem Gefäß auf den Kranken gießen.

2) Das Strahl- oder Gußbad.

Es ist ein schwächerer Grad des Traufbades; dieselbe Vorrichtung ist hierzu gebräuchlich, blos mit dem Unterschiede, daß der Wasserstrom dünner ist oder weniger hoch herabfällt. Die Röhren an Brunnen, oder über den Wannen in den Badeanstalten sind auch sehr zweckmässig zu diesem Gebrauch zu benutzen.

3) Das heraufsteigende Douche- oder Traufbad.

Hierzu bedient man sich derselben Vorrichtung wie beim Traufbad, mit der einzigen Abänderung, daß der daselbst erwähnte lange Schlauch bis unter eine Badewanne reicht, aus welcher das Wasser wie aus einem Springbrunnen hervorsprudelt, und an und in die untern Körpertheile geleitet werden kann. Solche natürliche heraufsteigende Douchebäder bieten manche Wasserquellen, z. B. die zu Ems, dar.

4) Das Regen- oder Schauerbad.

An das Ende einer, beim gewöhnlichen Traufbad dienlichen Röhre oder eines Schlauches wird ein anderes Rohr befestigt, das sich trichterförmig in eine gebogene Platte endigt, an welcher viele kleine Löcher angebracht sind, so daß das Wasser in Regengestalt herabfällt. Oder man gießt das Wasser über ein Sieb oder aus einer gewöhnlichen Gießkanne der Gärtner. Sollte ein Patient sich das Spritzbad selbst zu geben genöthigt seyn, so wird an der Decke ein mit Löchern versehenes Blechgefäß, das durch einen Deckel verschlossen wird, der durch einen herabhängenden Faden geöffnet werden kann, befestigt. Dasselbe hängt in einer Rolle, damit es leicht heruntergenommen und gefüllt werden könne. Der Patient stellt sich in eine flache und weite Wanne, zieht an dem Faden und läßt den sanften Regen auf sich herabströmen. Sobald er aufhört, den Faden anzuziehen, muß sich der Deckel wieder schließen. Es ist dieses eine äußerst zweckmäßige Vorrichtung, die leicht beim Aufenthalt auf dem Lande hergestellt werden kann.

5) Das Tropfbad.

Aus irgend einer der angegebenen Vorrichtungen wird dem Wasser nur ein tropfenweiser Ausfluß gestattet.

6) Das Spritzbad.

Vermittelst künstlicher Spritzapparate oder tragbarer Douchemaschinen, , die nach Art der Feuerspritzen eingerichtet sind, kann die Douche in ihren verschiedenen Formen und

Stärkegraden gegeben werden, mit Ausnahme des Tropfbades im engern Sinne; hierzu sind nur verschieden gestaltete Schläuche und Mundstücke bei einem gehörig gerichteten und durch einen zweckmäßigen Druck geleiteten Wasserstrahl erforderlich. Statt dessen kann man sich zuweilen mit Nutzen einer gewöhnlichen Spritze bedienen.

Es ist kaum nöthig, zu erinnern, daß die angeführten Arten und Grade der Douche, die von vielen Schriftstellern verwechselt oder unbedingt eine für die andere empfohlen wurden, unmerklich in einander übergehen, und daß bei der Anwendung oft mehrere zugleich einwirken können.

In Absicht auf die Wirkungen der Douche im Allgemeinen kommt die Erschütterung, der Wechsel der Temperatur, die Feuchtigkeit, die Natur der dem Wasser beigemengten Substanzen und die Contraction der Wirkung auf einen fixen Punkt besonders in Betracht, und zwar sind die beiden erstern Momente die wesentlichsten. Eben dadurch unterscheidet sich die Douche vorzüglich vor jeder andern Anwendung des Wassers, dem örtlichen oder allgemeinen Bad, dem Dampfbad oder Ueberschlag; denn hier wird eine gleichmäßige Temperatur erhalten und der Körper oder ein Theil desselben einige Zeit fortwährend mit einer zur Einsaugung geschickten Flüssigkeit zu umgeben gesucht; dort hingegen will man mehr durch die Erschütterung und den Wechsel der Temperatur einwirken. Je nachdem der Arzt bei einem individuellen Krankheitsfall die eine oder die andere Einwirkungsart für zweckdienlicher hält, je nachdem wird er also dem Kranken die eine oder die andere verordnen. Die Kenntniß der Körperconstitution und des Kräftezustandes, verbunden mit der ge-

hörigen Ansicht der physischen Kräfte jener äußern Einflüsse, wird seine Indication richtig leiten.

Durch verschiedene, dem Wasser beigemischte Bestandtheile können die Wirkungen der Douche noch erhöht werden, indem die einsaugenden Gefäße dieselben nebst ihrem Vehikel aufnehmen; daher ist diese Douche im Allgeminen kräftiger als die von gemeinem Wasser. Durch das Reiben des leidenden Theiles wird die Einsaugung auch noch befördert; wo man aber diese Einwirkung beabsichtigt, da ist es nothwendig, daß die Douche nicht kalt, nicht stark sei, und nicht zu hoch falle, denn die heftige Erschütterung durch einen starken Fall, und die Kälte, die beim Fallen zunimmt, bewirken eine starke Zusammenziehung der thierischen Fasern und verschließen dadurch der Einsaugung ihren Weg, so daß dieselbe höchstens nur in Zwischenräumen, und zwar sehr unbedeutend statt haben kann.

Die Anwendung der stärkeren Douche darf nur mit Zuziehung des Arztes geschehen, weil hier eine Selbsthülfe sehr gefährliche Folgen nach sich ziehen kann. Die leichteren Grade fordern ebenfalls große Vorsicht, Maß und Ziel.

§. 2.

Die Luftbäder werden in der Regel nur selten benützt, mit Ausnahme des atmosphärischen Luftbades, dessen Gebrauch so äußerst wohlthätig und anempfehlenswerth ist. Die atmosphärische Luft wirkt nämlich durch verschiedene theils ihr ganz eigenthümliche Eigenschaften auf unsern Körper. Durch ihre Feinheit ist sie im Stande, selbst die dichtesten

Körpertheile zu durchbringen, wobei sie von ihrem eigenen Druck, der auf die Oberfläche eines Menschen mit ungeheurer Kraft wirkt, unterstützt wird. Bei allen organischen Verrichtungen ist der Luftdruck von großer Wichtigkeit. Je grösser die Elasticität der Luft ist, je höher der Barometerstand, wie bei einem heitern, trockenen kalten Wetter, bei Nord- und Ostwinden, desto größer wird auch der Zusammenhang der flüssigen und festen Theile, die Wirksamkeit und Stärke der Muskelfasern; im ganzen Organismus entsteht mehr Wärme und Bewegung, alle Verrichtungen, die Assimilation, die Ab- und Ausscheidungen gehen besser von Statten, der Mensch fühlt sich behaglicher heiterer. Cachektischen, aufgedunsenen, bleichsüchtigen, wassersüchtigen Personen bekommt deshalb eine dichte elastische Luft vorzüglich wohl, umgekehrt verhält es sich dagegen bei Personen mit engem Brustgebäude, schwachen, reizbaren Lungen, Neigung zu Congestionen, Entzündungen, Vollblütigkeit; leicht macht sie Brustbeklemmung, Blutflüsse, Kopfschmerzen, Eingenommenheit des Kopfes, Schwindel u. dgl.

Ist dagegen die Elastizität der Luft geringer, steht der Barometer tief, wie bei schwüler Hitze, feuchter Witterung, kurz vor Gewittern, auf hohen Bergen, so werden unsere Säfte ausgedehnter; die Contraktion der Muskelfasern, die Thätigkeit der Organe vermindert sich, es entsteht Mattigkeit, Schläfrigkeit, Schwere der Glieder, Eingenommenheit des Kopfes, Bangigkeit, Brustbeklemmung, Blutspeien, Brustentzündung; namentlich ist dieß der Fall bei engbrüstigen Personen mit Neigung zur Schwindsucht. Personen, welchen durch zu leichte oder zu schwere Luft die erwähnte

Gefahr droht, sollen als Vorbauungsmittel sich eines kühlen Verhaltens befleißigen und können sich auch an Orte begeben, wo der schädliche Eindruck geringer ist.

Ferner wirkt das Luftbad durch die chemische Zusammensetzung der Luft aus Sauerstoff, Wasserstoff und Stickstoff, nebst etwas Kohlensäure. Sobald die drei letzteren Bestandtheile überwiegend werden, verliert die Luft an Athembarkeit. Ist die Feuchtigkeit zu beträchtlich, so werden die festen Theile erschlafft, der Körper mit wässerigen Theilen angeschwemmt; die Sekretionen und Exkretionen gehen nicht gehörig von Statten, es vermindert sich die Thätigkeit und die Verrichtung aller Organe; der Körper wird bloß matt, aufgedunsen, kraftlos, besonders werden die Athmungswerkzeuge und das Hautsystem krankhaft ergriffen; diese nachtheiligen Wirkungen äußern sich um so auffallender, je mehr die Menschen ohnehin zu Krankheiten disponirt sind. Kräftige Nahrungsmittel, warme Bedeckungen, gehörige Bewegung, gute Gemüthsstimmung sind die besten Vorbauungsmittel dagegen.

Ist die feuchte Luft zugleich kalt, so wird die Ausdünstung besonders gehemmt, und ein Heer von gichtischen, rheumatischen, catharrhalischen Affectionen, Bleichsuchten, Wassersuchten sind die Folgen davon. Ist die feuchte Luft warm, so ist große Geneigtheit zu Gallen- und Faulfiebern vorhanden. Säuerliche fäulnißwidrige Mittel, Gartenfrüchte, Obst, Molken, zusammenziehende Weine sind dann die besten Sicherheitsmittel.

Von nicht geringem Vortheil ist demnach im Allgemeinen die reine; gehörig gemischte atmosphärische Luft für

Kranke. Da man sie aber nicht jederzeit ins Freie bringen kann, so muß man darnach trachten, das Luftbad in den Zimmern so gut wie möglich nachzuahmen. Um das atmosphärische Luftbad eigentlich als solches zur Heilung von Krankheiten anzuwenden, ließ Franklin die Menschen entkleidet der kalten reinen Luft in Zimmern aussetzen.

In den Bädern wäre es gut, wenn jeder, bevor er in das Bad steigt, einige Zeit ein solches Luftbad genöße; abgesehen davon, daß der Körper sich auf diese Weise zweckmäßig abkühlt, wirkt auch die umgebende Luft ungemein erfrischend und belebend auf das Nervensystem. Außerdem soll sich aber auch jeder Badegast häufig den Genuß des Luftbades im dunkeln Grün des Waldes, auf trockenen Wiesen gönnen, und nicht meinen, er habe es genossen, wenn er einige kurze Schritte über den Badeort hinausgegangen ist. Das Erquickende solcher Spaziergänge in der reinen freien Luft wirkt gleich günstig für die Körper-, wie Seelen-Zustände des Badenden und vermag die Kur auf das Kräftigste zu unterstützen. Ja ihnen mag es in nicht seltenen Fällen weit mehr als der Heilkraft der Quellen zuzuschreiben sein, daß der Kranke, wenn auch nicht von seinem Uebel erlöst, doch wesentlich erleichtert den Kurort verlassen kann.

Sechstes Kapitel.

Ueber die Wirkungen und Eintheilung der Mineralquellen insbesondere.

§. 1.

Zum Schluß dieses zweiten Abschnittes bleibt uns noch Einiges zu sagen übrig von den eigenthümlichen Wirkungen und der Eintheilung der bekannten Mineralquellen. Der treffliche Osann in seiner meisterhaften Darstellung der Heilquellen hat dieses Kapitel auf eine so vorzügliche Weise behandelt, daß, zumal das Werk zwei starke Bände umfaßt und vorzugsweise für Aerzte und Naturforscher geschrieben ist, ich lieber meinen geehrten Lesern das, was hinsichtlich dessen für sie von Interesse sein kann, statt meiner ungewandteren Feder mit der jenes berühmten Autors schildern will.

Es zerfallen die bekannten Heilquellen in folgende Hauptklassen:

1) Eisenwasser.
2) Schwefelwasser.
3) Alkalische Mineralwasser.
4) Bittersalzwasser.
5) Glaubersalzwasser.
6) Kochsalzwasser.
7) Säuerlinge.

So verschiedenartig auch oft die besondern Abtheilungen in ihrer Zusammensetzung und Wirkung scheinen, bleibt in

allen gleichwohl der die Klasse bezeichnende chemische und dynamische Charakter der vorwaltende. — Daß zwischen den einzelnen Unterabtheilungen der Quellen die mannigfachsten Modifikationen, vielseitige Beziehungen und Uebergänge stattfinden, ist kein Vorwurf, welcher diese Eintheilung trifft, sondern nur ein Beweis, daß auch die Mineralquellen, gleich allen andern Meteor- und Tellurwassern eine Kette innig unter sich verbundener und schwer bestimmt von einander zu trennender Mischungsverhältnisse darstellen.

Eisenwasser.

Die bei weitem größte Menge von Mineralquellen enthält Eisen; zu der Klasse der eigentlichen Eisenwasser gehören indeß nur diejenigen, in deren Wirkungen das Eisen den vorwaltenden Bestandtheil bildet. Die Wirkung bestimmt demnach den Charakter der Eisenwasser, und wird bedingt theils durch das quantitative Verhältniß des in demselben enthaltenen Eisens selbst, theils durch den gleichzeitigen Gehalt von andern flüchtigen und festen Bestandtheilen.

Die Eisenwasser sind in der Regel hell, klar von einer niedern Temperatur, von einem zusammenziehenden, oft tintenartigen Geschmak, an sich ohne Geruch, verursachen indeß oft wegen ihres beträchtlichen Gehalts an kohlensaurem Gas ein eigenthümliches Prickeln in der Nase.

Nach der Beimischung von andern Bestandtheilen theilt man sie ein in: salinische Eisenwasser, besonders reich an Glaubersalz; alkalisch-salinische Eisenwasser, reich an kohlensaurem Natron; alkalisch-erdige, mit beträchtlichem Gehalt an Natron, Kalk- und Talkerde; erdige Eisenwas-

ser, reich an schwefel= und kohlensauren Erden; Vitriolwasser, vorzugsweise darin das schwefelsaure Eisen; Alaunwasser, wegen des reichlichen Gehaltes von Alaunerde.

Das Grundprincip der Wirkungen von Eisenwassern ist: Belebung, Zusammenziehung, Stärkung. Man gebraucht sie daher für die Organe der Blutbereitung, des Blutumtriebes und das Blut selbst, wo sie reizend, belebend, den Umlauf des Blutes beschleunigend, leicht Congestionen erregend, erhitzend, die Beschaffenheit des Blutes verbessernd wirken. Ganz besonders bethätigend wirken sie auch auf die, und namentlich weiblichen, Geschlechtsorgane.

In dem Knochen= und Muskelsystem vermehren sie die Cohäsion der Fasern und deren Elasticität. Die Ab= und Aussonderungsorgane stärken sie, ziehen sie zusammen und vermindern die Abscheidungen. Im Darmkanal wirken sie säuretilgend, Verdauung verbessernd, wurmtreibend. Sie vermehren die Produktivität und erhöhen demnach die Fruchtbarkeit der Frauen und verstärken die Zeugungskraft der Männer. Sie stimmen die krankhafte Reizbarkeit der Nerven herab und vermehren deren Reaktion. (S. Rohatzsch Krankheiten der höhern Stände.)

Die flüchtigen Eisenwasser, durch ihren Reichthum an freier Kohlensäure so benannt, sind belebend, stärkend ohne sehr zu abstringiren, im Gegentheil oft gelinde auflösend, eröffnend, namentlich auf die Urinwerkzeuge und den Darmkanal, werden innerlich vorzugsweise gebraucht, und können auch von schwachen Verdauungswerkzeugen meist gut und leicht vertragen werden.

Einen entschiedenen Gegensatz zu diesem bilden die schwe=

ren Eisenwasser, die Vitriol- und Alaunwasser, so wie mehrere erdige und salinische. Arm an freier Kohlensäure, dagegen reich an schwefelsauren Erden wirken sie vorzugsweise zusammenziehend; in ihnen tritt die abstringirende Wirkung des Eisens am stärksten hervor. Innerlich gebraucht erregen sie leicht Magendrücken, werden langsam und schwer verarbeitet, und eignen sich daher mehr zum äußern Gebrauch in Form von Bädern.

Zwischen beiden stehen in Bezug ihrer Wirkung die Eisenwasser, welche sehr reich an kohlensaurem Eisen sind. Sie verläugnen in ihrer Wirkung keineswegs die des Eisens, nur wird letztere durch den Gehalt an auflösenden Salzen moderirt. Nach ihrem eigenthümlichen Mischungsverhältnissen wirken sie daher vorzugsweise stärkend, weniger flüchtig, als die ersten, weniger zusammenziehend als die letzten, und vermöge ihres Gehaltes an Kochsalz und Glaubersalz reizend eröffnend auf die ab- und ausscheidenden Organe des Unterleibes.

Innerlich gebraucht werden sie leichter als letztere vertragen, und daher innerlich, wie auch äußerlich, in Form von Bädern häufig benützt.

Bei der Anwendung von Eisenwassern muß der Gebrauchende wohl aufmerksam sein, welche Wirkungen dieselben auf ihn machen; denn es kommen die Individualität, Krankheit, Lebensweise und Constitution gleichmäßig in Betracht. So bekommen sie meistens Personen von einer torpiden Constitution, einem mehr phlegmatischen Temperament, oder einem durch sehr reizende Lebensweise abgestumpften überreizten Organismus; Personen, die vorzugsweise an Erschlaffung und Schwäche einzelner Organe leiden.

Es pflegen aber auch Eisenwasser sich sehr für zarte, sehr delikate Constitutionen zu eignen, weßhalb diese Mineralquellen vorzüglich im Allgemeinen dem weiblichen Organismus zuzusagen pflegen. Ferner werden Eisenwasser oft sehr nützlich, wenn sie mit gehöriger Umsicht als Nachkuren nach dem Gebrauch auflösender schwächender Mineralbrunnen benutzt werden. Auch bekommen sie vorzüglich gut, wenn der Magen an einer gewissen Säure leidet, und die Kranken während des innern Gebrauchs sich viel Bewegung namentlich im Freien machen.

Dagegen sind Eisenwasser gar nicht oder nur sehr bedingt anzuwenden:

a) bei Vollblütigkeit, starken aktiven Blutcongestionen, Neigung zu aktiven Blutflüssen und zu Entzündungen, sowie bei Personen von einer sehr straffen, rigiden Faser oder sehr heftigem cholerischem Temperament.

b) Bei Unreinigkeiten in den Gedärmen, Ansammlung von Schleim, Galle und ähnlichen Stoffen. Die Gegenwart von Würmern aber spricht nicht gegen, sondern für die Anwendung.

c) Bei Fiebern, vorzüglich entzündlicher Art — selbst bei hektischem Fieber.

d) Bei bedeutenden Verhärtungen, Anschwellungen und Stockungen in den Brusteingeweiden.

e) In der Schwangerschaft sind Eisenwasser nie anzuwenden, da die eigenthümlich reizende Wirkung des Eisens und der Kohlensäure so leicht Abortus besorgen lassen.

f) In den meisten Fällen, wo spezifischfixe Krankheitsstoffe in dem Körper vorhanden und durch den Gebrauch von

zusammenziehenden Eisenwassern statt ausgeleert noch mehr befestigt und an den Organismus gebunden werden.

So gewagt die Anwendung der Eisenwasser in den genannten Fällen auch ist, so erleidet sie doch Modifikationen und Beschränkungen durch die äußere oder innere Form, in welcher sie angewandt werden, durch die Dosis und endlich durch die Verschiedenheit der Qualität der Eisenwasser selbst. So wenig in den meisten dieser genannten Fälle schwere Eisenwasser indicirt sein dürften, so können doch an Eisen weniger reiche, oder durch schwefelsaure und salzsaure Salze neutralisirte, unter Umständen, wohl angewendet werden.

Als Zeichen, daß Eisenwasser innerlich gebraucht wohl bekommen, betrachtet man: nach dem Genuß derselben kein Drücken im Magen, nicht nur nicht Störung, sondern Vermehrung des Appetits, keine Blutcongestionen nach Kopf und Brust, täglich erfolgende Stuhlausleerungen, schwarze Färbung der Exkremente, häufiges Aufstoßen und Abgang von übelriechenden Winden.

§. 2.

Schwefelwasser.

Das Wasser der Mehrzahl der kalten, wie der warmen Schwefelquellen ist durchsichtig, häufig von einer schwach bläulichen ins Meergrüne spielenden Färbung, dem Gefühl nach oft weich, fettig-seifenartig, und zeichnet sich durch seine charakteristische Eigenschaft, wie faule Eier riechend und schmeckend, aus. Die Schwefelquellen besitzen häufig außer diesem Geruch und Geschmack gleichzeitig einen eigenthümli-

chen laugenhaften, animalischen; die kalten, welche zuweilen eine nicht unbeträchtliche Menge freier Kohlensäure führen, erregen deßhalb ein eigenes Prickeln in der Nase. Durch die längere Einwirkung der atmosphärischen Luft, einer erhöhten Temperatur oder Zumischung von Säuren, namentlich Salz- oder Salpetersäure, erfolgt eine Zersetzung des Schwefels: ein Theil des Schwefels wird verflüchtigt und sublimirt sich, wenn die Entweichung in verschlossenen Räumen geschieht, an den sie umgebenden Wänden in Form eines Anfluges von blaßgelbem Schwefel, — ein anderer Theil wird präcipitirt, wodurch sich theils der schwärzliche Niederschlag auf den Boden des mit Schwefelwasser gefüllten Behälters oder Bassins erklärt, theils die feine auf der Oberfläche des Wassers sich bildende farbige Haut.

Der die Eigenthümlichkeit dieser Klasse von Mineralwasser charakterisirende Schwefel findet sich in Form von Schwefelwasserstoffgas, hydrothionsauren Salzen und oxydirtem Schwefel, — an flüchtigen Bestandtheilen als vorwaltende, schwefelsaure, salz- und kohlensaure Erden und Alkalien, — in geringerer Menge Eisen, Mangan, Extraktivstoff, phosphor- und salpetersaure Salze.

Nach Verschiedenheit ihrer vorwaltenden Wirkungen und den diesen entsprechenden Mischungsverhältnissen zerfallen sie in folgende:

1) Alkalisch-muriatische Schwefelwasser. An festen Bestandtheilen enthalten sie salzsaures und kohlensaures Natron vorwaltend, in untergeordneten Verhältnissen schwefelsaure, salzsaure und kohlensaure Salze, — an flüchtigem Schwefelwasserstoffgas, freie Kohlensäure, häufig auch Stickgas

2) Alkalisch-salinische Schwefelwasser, in ihren Mischungsverhältnissen den vorigen sehr ähnlich, von ihnen nur dadurch verschieden, daß, außer kohlensaurem Natron, schwefelsaures Natron unter den festen Bestandtheilen vorherrscht.

3) Erdig-salinische Schwefelwasser, an flüchtigen Bestandtheilen den vorigen ähnlich, nur in Hinsicht der festen dadurch von ihnen verschieden, daß vorzugsweise schwefelsaure und salzsaure Salze, und namentlich erdige, die vorwaltenden Bestandtheile bilden, nächst diesen kohlensauren Erden schwefelsaures und salzsaures Natron.

4) Eisenhaltig-salinische Schwefelwasser, von den vorigen nur durch ihre bei ihrer Wirkung zu beachtenden Eigenschaften unterschieden.

In der allgemeinen Wirkung der Schwefelwasser waltet der Schwefel vor; sie wirken daher auch diesem analog flüchtig reizend, substantiell durchdringend. Chemisch und dynamisch den Eisenwassern entgegengesetzt, verflüchtigen und entfernen die Schwefelwasser, was die schwereren Eisenwasser fixiren, binden und zurückhalten. Während letztere das arterielle Gefäß- und Muskelsystem und die diesem verwandten Organe der Brust in Anspruch nehmen, besitzen die Schwefelwasser eine spezifische Beziehung zu dem Venensystem und ihrem Herde, den Organen der Unterleibshöhle, namentlich der Leber- und dem Pfortadersystem, — nächst diesem zu dem System der Schleimhäute und der äußern Haut.

Nach der Verschiedenheit der einzelnen Organe und Organengruppen spricht sich ihre Wirkung verschieden aus: sie besitzen die Kraft schweißerregend, schleimauflösend und ausscheidend, abführend zu wirken; daher erklärt sich ihre reini-

gende, die Mischungsverhältnisse der Säfte umändernde, Krankheitsstoffe oder andere in dem Organismus vorhandene heterogene Stoffe neutralisirende, verflüchtigende, ausleerende Eigenschaft.

Ferner vermögen sie durch ihre Beziehung zu dem Pfortader-, Leber-, Sexualsystem und vorzugsweise zu den Hämorrhoidalgefäßen in dieser Hinsicht zu reizen, den Blutumtrieb zu beschleunigen, gelinde zu erhitzen und spezifisch die Funktionen der genannten Organe im Unterleib befördernd zu beleben.

Die besondern Wirkungen der Schwefelwasser werden durch die verschiedenen Mischungsverhältnisse der einzelnen Unterabtheilungen bestimmt.

Die heißen Schwefelquellen charakterisirt ihre, durch ihre hohe Temperatur vermehrte, vorzugsweise flüchtige, höchst durchdringende und erhitzende Wirkung. Sie reihen sich in ihrer Wirkung den heißen alkalischen und salinischen an, übertreffen diese sogar wegen ihres Schwefelgehaltes nicht selten an reizender, belebender Wirkung, an Flüchtigkeit, Ein- und Durchdringlichkeit. Je nachdem in ihnen kohlensaure Alkalien und salzsaures Natron, oder schwefelsaure und alkalische oder erdige Salze enthalten sind, wirken sie auch zugleich mehr oder weniger auflösend, Ab- und Ausscheidungen befördernd, mehr oder weniger reizend oder erhitzend.

Unter den kalten Schwefelquellen besitzen die alkalischen, wegen ihres Gehaltes an kohlensaurem Natron und flüchtigen Bestandtheilen den flüchtigsten Charakter, bilden den Uebergang zu den warmen und werden, in der Regel innerlich gebraucht, leichter als die übrigen kalten vertragen. Vermöge

ihrer

ihrer Mischungsverhältnisse besitzen sie eine besondere Wirkung auf die Geschlechtsorgane und Harnwerkzeuge — und schließen sich in dieser Rücksicht den alkalisch-salinischen Säuerlingen an. Die kalten erdig-salinischen Schwefelwasser wirken dagegen mehr auf den Darmkanal, auflösend und eröffnend, und reihen sich den salinischen und muriatischen Mineralquellen an; — die festen Bestandtheile sind in beiden ähnlich, die flüchtigen Bestandtheile in ihrer belebenden Wirkung analog, insofern das Schwefelwasserstoffgas der Schwefelwasser dem oft nicht unbeträchtlichen Gehalt von freier Kohlensäure jener an die Seite gesetzt werden kann.

So gering und unbedeutend in den eisenhaltigen Schwefelwassern das Eisen oft zu sein scheint, so wird doch dieser Abtheilung hiedurch ein eigenthümlicher Charakter ertheilt, insofern durch den Eisengehalt der Schwefel zum Theil neutralisirt und in seiner Wirkung mehr fixirt wird. Die eisenhaltigen Schwefelquellen bilden in dieser Hinsicht den Uebergang und das Mittelglied zwischen salinischen Schwefelwassern und salinischen Eisenwassern, und finden sich nicht selten in der Nähe der einen oder der andern.

Man benutzt sie vorzugsweise als Bad, nicht selten aber auch innerlich als Getränk, besonders die Schwefelthermen; außer dieser Form als Douche (Wasser- und Gasdouche), Gasbad, Gaskabinet und Schwefelmineralschlamm, — als örtlichen Umschlag oder ganzes Schlammbad.

Der Gebrauch der Schwefelwasser außer bei besonderen Umständen untersagt sich: 1) bei allgemeiner Vollblütigkeit und Neigung zu starken Congestionen; 2) bei Neigung zu

Blutflüssen, vorzüglich der Lungen; 3) bei skorbutischen und rein syphilitischen Uebeln.

Dagegen bewähren sie ihren Nutzen 1) bei einer gewissen Erschlaffung des Gefäßsystemes, welche sich vorzüglich in einer trägen Circulation des Blutes im Unterleibe in der Form von Hämorrhoidalbeschwerden oder Stockungen im Pfortadersystem ausspricht; 2) bei Schwäche der Schleimhäute, welche sich entweder in wirklichen Schleimflüssen oder Neigung dazu, vorzüglich der Athmungsorgane und Urinwerkzeuge offenbart; 3) wenn das Wesen der Krankheit entweder durch Störung der Thätigkeit der äußern Haut, oder durch eine allgemeine spezifische Ursache bedingt wird.

§. 8.

Alkalische Mineralwasser.

Den Namen alkalische Mineralwasser oder Laugenwasser führen alle diejenigen Quellen, in deren Mischung und Wirkung kohlensaures Natron den vorwaltenden Bestandtheil bildet. Das Wasser derselben ist klar und von einem mehr oder weniger laugenhaften Geschmack. Ihr Gehalt an festen Bestandtheilen ist sehr verschieden. In einigen ist derselbe sehr bedeutend, wenn gleich nicht so beträchtlich wie der Salzgehalt der Bitterwasser und Soolquellen, — andere, besonders heiße Laugenwasser, enthalten dagegen kaum einige Gran in einem Pfunde. Außer kohlensaurem Natron finden wir häufig kohlensaure Erden, schwefelsaures und salzsaures Natron in ihnen; durch letztere erhalten sie in ihrem Mischungsverhältniß und ihren Wirkungen eine große Aehnlichkeit mit den

Kochsalz- und Glaubersalzwassern. Von untergeordneter Bedeutung erscheinen die metallischen Bestandtheile dieser Quellen, Eisen, Mangan, Lithion, phosphorsaure und andere Salze. An flüchtigen Bestandtheilen enthalten sie meist nur kohlensaures Gas und Stickgas: ersteres zuweilen in beträchtlicher Menge, von letzterem dagegen meist nur sehr wenig.

Eingetheilt werden sie in: 1) erdige-alkalische, mit vorwaltendem kohlensaurem Natron dergl. Kalk oder Talk; 2) salinisch-alkalische, vorwaltend kohlensaures Natron oder schwefelsaure Erden; 3) muriatisch-alkalische, vorwaltend kohlensaures mit salzsaurem Natron. Benutzt werden sie innerlich und äußerlich.

Das in ihrer Mischung vorwaltende kohlensaure Natron bedingt zunächst ihre Wirkung und gibt den warmen wie den kalten einen eigenthümlichen flüchtigen Charakter. Daher wirken sie im Allgemeinen reizend, belebend, und zwar beruhigend und belebend auf das Nervensystem; reizend und belebend auf die äußere Haut und die Schleimhäute — ihre Absonderung verbessernd; reizend auf das Drüsen und Lymphsystem die Aufsaugung fördernd, ungemein auflösend; die Afterbildungen der Drüsen auflösend und zerstörend; auf den Darmkanal und die Ausleerung desselben wirken sie verhältnißmäßig ungleich schwächer, als die glaubersalzhaltigen und kochsalzhaltigen Mineralquellen. Eine ausgezeichnete Wirkung besitzen sie dagegen auf die Urinwirkzeuge; sie bethätigen und vermehren nicht nur die Absonderung des Harnes ungemein, sondern wirken auch zugleich spezifisch auf die Nieren, die Qualität des Urins umändernd, verbessernd, und vorhandene Afterbildungen, wie Stein oder Gries, zersetzend, auflösend,

wesentlich die Mischung der Säfte umändernd, verdünnend, verflüssigend und als Folge dieser auflösenden Wirkung schwächend, erschlaffend, erweichend auf die festen Gebilde. Die erdig-alkalischen Mineralquellen wirken weniger reizend und eingreifend als die salinisch-alkalischen, vielmehr beruhigender und spezifisch auf die äußere Haut und die Schleimhäute.

Aus ihrer Wirkungsweise bleiben sie demnach untersagt bei hohem Grad von Schwäche, skorbutischer Anlage und Neigung der Säfte sich aufzulösen, bei Anlage zu Wassersuchten, bei fieberhaften Krankheiten, Vereiterungen, bei Disposition zu Congestionen, Blut- oder Schlagflüssen. Einzelne Quellen auch bei erblicher Anlage zur Lungensucht.

Dagegen werden sie ihren Nutzen beweisen in hartnäckiger Gicht, in Leiden der Nieren und Harnblase, bei Stockungen in der Leber, Milz, Gallenkrankheiten, Leiden des Pfortadersystemes; bei chronischen Nervenkrankheiten, langwierigen Lähmungen, bei Epilepsie und Hysterie; bei chronischen Hautausschlägen, bei dergleichen Schleimhautübeln vorzüglich des Respiration- und Uterinsystems.

§. 4.

Bitterwasser.

Außer Bittersalz, welches in ihrer Mischung und Wirkung den vorherrschenden Bestandtheil ausmacht, enthalten sie schwefelsaures Natron, meist in sehr beträchtlicher Menge, — nächst diesen, aber in geringerer Menge, salzsaure, kohlensaure, alkalische und erdige Salze; außer denen in sehr untergeordneter Quantität Beimischungen von Eisen, Mangan, Stron-

tian u. s. w. Statt daß Eisen und Mangan in andern kalten Mineralquellen ihre reizende Wirkung erhöhen, scheinen sie hier die eröffnend abführende zu verstärken.

Die verschiedenen Arten Bitterwasser sind in der Regel klar, durchsichtig, von einem charakteristischen bitter-salzigen Geschmack, wodurch sie sich wesentlich von allen andern ähnlichen Mineralquellen unterscheiden; letzterer tritt indeß vorzüglich dann stark hervor, wenn das Wasser durch wiederholtes Oeffnen stärker der Einwirkung der atmosphärischen Luft ausgesetzt wurde. In Bezug auf ihre chemische Constitution ist besonders bemerkenswerth ihr verhältnißmäßig geringer Gehalt an kohlensaurem Gas und dabei ihr gleichzeitig sehr großer Gehalt an festen salinischen Theilen. Sie eignen sich daher sehr gut zum Versenden, beschweren aber deshalb auch, innerlich längere Zeit gebraucht, sehr leicht den Magen, verursachen Magendrücken.

Ihre Wirkungen sind vermöge des Reichthumes an Bittersalz und Armuth an freier Kohlensäure besonders schwächend und zwar nach Verschiedenheit der einzelnen Organe: auf den Darmkanal und Magen auflösend, ausleerend, stark abführend; auf das Gefäß- und Muskelsystem kühlend; die Säfte verdünnend umändernd, den Orgasmus des Blutes mäßigend, Vollblütigkeit und Blutwallungen mindernd, schwächend, die Muskelfasern erschlaffend, auflösend und zwar vorzugsweise auf das Leber-, Pfortader- und Uterinsystem.

So wenig sehr schwächlichen, blutarmen, nervösen Constitutionen oder Personen von sehr schwachen Verdauungswerkzeugen der innere Gebrauch von Bitterwasser anzurathen sein dürfte, um so mehr ist derselbe phlegmatischen oder

phlethorischen, zu starken aktiven Congestionen oder gar zu Entzündungen geneigten Subjecten zu empfehlen. Nur bei sehr robusten, blutreichen oder torpiden phlegmatischen Constitutionen ist nie lang anhaltender Gebrauch von Bitterwasser rathsam, — bei der Mehrzahl der Kranken ist es ohne Zweifel besser, zwar öfter, aber mit öfterer Unterbrechung von 6 oder 10 Tagen Bitterwasser trinken zu lassen. Ein unvorsichtiger Gebrauch von Bitterwasser kann Wassersucht herbeiführen.

Die Krankheiten, in welchen sich der innere Gebrauch von Bitterwasser vorzüglich bewährt hat, sind folgende: a) Stockungen im Unterleib durch Ansammlungen von Galle und Schleim, verbunden mit Störungen in der Menstruation und Hartleibigkeit; Hämorrhoidalbeschwerden; b) allgemeine Vollblütigkeit, Blutcongestionen nach dem Kopf oder den Brustorganen, klopfendem Kopfschmerz, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Schwindel, Ohnmachten, Beängstigungen, Herzklopfen, Gefühl von Vollheit, Beklemmung oder periodischen Anfällen von Beängstigung in der Form von Brustkrämpfen; c) Trägheit des Darmkanales (insbesondere bei Schwangeren mit der gehörigen Vorsicht gebraucht, ist Bitterwasser ein unschätzbares Mittel), chronischen Hautausschlägen, rheumatischen oder gichtischen Uebeln mit starkem Blutandrang; Geschwülsten, Verhärtungen.

§. 5.

Glaubersalzwasser.

Das Wasser ist klar, durchsichtig, von einem salzigbitterlichen Geschmack, in der Regel geruchlos, — bei den heiß-

sen von einem eigenthümlich laugenhaften, animalischen Geruch; die an freier Kohlensäure reichen kalten erregen ein besonders empfindliches Prickeln in der Nase.

Wie schon der Name ausspricht, ist in ihrer Mischung, wie in ihrer Wirkung, vorwaltender Bestandtheil Glaubersalz, — nächst diesem andere schwefelsäure Salze, und ausser diesen in untergeordneten Verhältnissen, kohlensaure und salzsaure; in den kalten Quellen dieser Abtheilung ist meist Kohlensäure in nicht unbeträchtlicher Menge enthalten, — an festen Bestandtheilen hat man neuerdings in ihnen noch mehrere neue, aber verhältnißmäßig nur in sehr geringer Menge aufgefunden, namentlich phosphorsaure, flußsaure und salpetersaure Salze.

Die heißen dieser Klasse enthalten, wie alle, mehr oder weniger Beimischung von Stickgas.

Nach Verschiedenheit ihrer untergeordneten Mischungsverhältnisse zerfallen sie in:

1) alkalische Glaubersalzwasser, — außer Glaubersalz vorwaltend kohlensaures Natron; 2) erdige Glaubersalzwasser, außer Glaubersalz vorwaltend Bittersalz und schwefelsaure Erden.

Die allgemeine Wirkung der Glaubersalzwasser ist auflösend, die Ab- und Ausscheidungen befördernd. Innerlich angewendet wirken sie vorzugsweise:

a) auf den Darmkanal schleimauflösend, eröffnend, abführend; b) auf das Leber- und Pfortadersystem auflösend; c) auf die Urinwerkzeuge reizend, harntreibend; d) auf das Drüsen- und Lymphsystem die Aussaugung befördernd.

Die kalten an freier Kohlensäure armen erdigen Glau-

bersalzquellen stehen in ihrer Wirkung den Bittersalzquellen am nächsten, wirken daher auflösend, eröffnend, abführend, — aber zugleich kühlend, schwächend, beschweren, gleich den Bitterwassern, leicht den Magen, und werden, ganz ähnlich dem Bitterwasser, vorzugsweise innerlich benutzt. Diesen ganz entgegengesetzt wirken die warmen alkalischen Glaubersalzquellen. Ihre Wirkung ist ungemein belebend, reizend, auflösend, zersetzend, und wird häufig durch ihren Gehalt an kohlensaurem Natron erhöht. In dieser Beziehung wirken sie unläugbar sehr ähnlich den heißen salinischen Laugenwassern, schließen sich ihnen unmittelbar an und erfordern gleiche Vorsicht beim Gebrauch, namentlich der Karlsbader Sprudel. In den, nur wenig feste Bestandtheile enthaltenden warmen Glaubersalzwassern tritt ihre auflösend-zersetzende Wirkung zurück, dagegen zeichnen sich diese oft durch eine ungemein belebende und reizend-erhitzende Wirkung aus.

Zwischen beiden stehen die an freier Kohlensäure reichen kalten alkalischen Glaubersalzquellen in der Mitte. Sie werden innerlich von dem Magen leicht vertragen, wirken spezifisch auf die Schleimhäute, das Drüsen- und Lymphsystem auflösend, eröffnend, weniger erhitzend auf das Gefäßsystem — sie schließen sich in dieser Beziehung an die salinischen Säuerlinge an, wirken nur häufig noch kräftiger auf die Organe der Reproduktion.

Die Krankheiten, in welchen man diese Mineralwasser vorzüglich anwendet, sind:

1) Stockungen im Unterleibe mit Infarkten, Stuhlverstopfungen, Hämorrhoidalbeschwerden, Gelbsucht, Verhärtungen der Leber. — 2) Gichtbeschwerden, mit bedeutenden Stö-

rungen und Stockungen im Unterleib verbunden. 3) Steinbeschwerden. — 4) Gegen übermäßige oder unterdrückte Schleimabsonderung, Brustbeschwerden daher, hartnäckiger Husten. — 5) Chronische Hautausschläge durch starken Blutandrang erzeugt und unterhalten. — 6) Starke Congestionen und daher bedingtes Kopfweh, Schwindel, Brustbeängstigungen, Herzklopfen. — 7) Unregelmäßigkeiten in der Thätigkeit des Uterinsystems durch örtliche Vollblütigkeit und Stockungen bedingt.

§. 6.

Kochsalzwasser.

Das in ihnen der Menge nach vorherrschende Kochsalz bestimmt im Allgemeinen auch den Charakter und die Qualität des Mischungsverhältnisses, erleidet gleichwohl durch die Verschiedenheit der Temperatur, so wie durch das qualitative und quantitative Verhältniß ihrer übrigen festen und fixen Bestandtheile besondere Veränderungen.

Von einem durchdringendem Salzgeschmack, einem meist nur schwachen Geruch, ist das Wasser derselben meist hell und klar. Die Mehrzahl der kalten Kochsalzquellen erfährt, der atmosphärischen Luft ausgesetzt, wegen ihres verhältnißmäßig geringen Gehaltes an flüchtigen Bestandtheilen keine so schnelle Zersetzung als ähnliche an Kohlensäure reichere Quellen. Das Wasser mehrerer heißen Kochsalzquellen, z. B. wie das Wiesbadner Wasser, kann oft in Tonnen mehrere Meilen weit transportirt und noch als Bad benutzt werden, ohne durch diesen Transport sehr viel verloren zu haben.

Bemerkenswerth ist der verhältnißmäßig große Gehalt

an festen salinischen Bestandtheilen, vermöge welches sie nächst den Bitterwasserquellen zu den an Salzen reichhaltigsten aller Mineralwasser gezählt werden müssen; ihr Gehalt an festen Bestandtheilen beträgt in manchen in einem Pfund mehr denn hundert Gran. — Außer Kochsalz finden sich an festen Bestandtheilen in ihnen andere salzsaure Salze, Eisen, Extraktivstoff, Kali, Thonerde, Spuren von Mangan und nach den neuern Untersuchungen oft einen, starke und eigenthümliche Wirkungen derselben bedingenden Gehalt von Brom und Jodie. — Mit Ausnahme der kalten eisenhaltigen Kochsalzquellen, sind die übrigen arm an freier Kohlensäure und führen zuweilen kleine Quantitäten von Stick- oder von Schwefelwasserstoffgas mit sich. Eingetheilt werden sie in:

1) Meerwasser, reich an festen Bestandtheilen, besonders salzsauren Salzen; 2) Soolquellen gleich dem Meerwasser und reicher an freier Kohlensäure als dieses. 3) Eisenhaltige Kochsalzquellen reich an freier Kohlensäure und kohlensaurem Eisen. 4) Alkalische Kochsalzwasser enthalten wenig oder gar kein Eisen, dagegen besonders salzsaure Salze, kohlensaures Natron, meist mit erhöhter Temperatur.

Die Wirkung der Kochsalzwasser innerlich ist auflösend und zwar vorzugsweise die Absonderung auf den Schleimhäuten vermehrend, besonders der Respirations- und Urinwerkzeuge. Die Drüsen werden in Anspruch genommen, die Aufsaugung befördert und abnormalen Gebilden Schranken gesetzt, namentlich durch ihren Gehalt an Brom und Jodie. Das Blut wird zersetzt und verdünnt, die Menstrualausleerungen werden befördert und geregelter gemacht. Aeußerlich

angewandt wirken sie besonders auf die Haut und bethätigen und beleben diese ungemein.

Die alkalischen Kochsalzwasser wirken sehr reizend, erhitzend und auflösend, sind daher bei Vollblütigen, zu Congestionen und Schlagflüssen geneigten Personen, bei fieberhaften Zuständen sehr bedenklich, oft ganz zu widerrathen. Die Soolquellen und das Meerwasser weniger reizend werden doch von dem Magen meist schlecht vertragen und wirken stürmisch auf den Darmkanal, daher man sie lieber äußerlich in Form von Bädern anwendet. Zwischen beiden stehen die eisenhaltigen in der Mitte. In ihrer Wirkung vereinigen sie Auflösung und Stärkung, und bilden in dieser Beziehung einen vortrefflichen Uebergang zwischen den Soolquellen und den salinischen Eisenwassern. Sie werden äußerlich und innerlich gebraucht und meist gut vertragen. Innerlich kommt besonders sehr in Betracht ihre ausgezeichnete spezifike Wirkung auf die Schleimhäute, das Uterinsystem und die Harnwerkzeuge.

Benutzt werden die Kochsalzwasser häufig äußerlich in Form von Wasser-, Dampf-, Douche-, und Schlammbädern.

Innerlich werden sie gebraucht a) bei Stockungen und Drüsenverhärtungen, Knoten, Geschwülsten; b) bei Skropheln; c) bei Verschleimungen, Schleimflüsen, vorzüglich bei Verschleimungen der Urinwerkzeuge, d) bi Stein- und Griesbeschwerden; äußerlich und zwar noch häfiger; a) bei chronischen Krankheiten der Haut, chronischen Hautausschlägen, Salzflüssen, Geschwüren, Flechten, andern fehlerhaften Absonderungen; b) bei chronischen Nervenkrankheiten des Nervensystems, erhöhter Reizbarkeit und Schwche desselben;

bei Nervenschmerzen, Krämpfen, nervösem Kopfweh, Epilepsie, Zittern, Lähmungen; c) bei Blut- und Schleimflüssen; d) bei Schwäche der Zeugungsorgane, — Impotenz; e) Gichtbeschwerden, — entweder mit einem gleichzeitig vorwaltenden Erethismus des Nervensystems, — oder um durch Stärkung des Hautsystems die Disposition zur Krankheit zu zerstören; — f) allgemeine Schwäche und daraus entstehende Neigung zu Fett und Wassersuchten.

§. 7.

Säuerlinge.

Unter dem Namen Sauerbrunnen oder Säuerlinge begreift Osann diejenigen Mineralquellen, in deren Mischung und Wirkung die Kohlensäure der vorwaltende Bestandtheil ist. Von scheinbar ähnlichen Mineralquellen, wie z. B. an freier Kohlensäue reichen Eisen- oder salinischen Mineralquellen unterscheiden sie sich wesentlich dadurch, daß die in ihnen enthaltene freie Kohlensäure ihren Hauptcharakter, ihr eigentliches Wesen bestimmt, — die Quantität und Qualität ihrer festen Bestandtheile allerdings wesentliche Modifikationen in ihren Mischungsverhältnissen und Wirkungen bewirken, aber immer nur untergeordnete, — während bei ähnlichen salinischen oder Eisenwassern das umgekehrte Verhältniß stattfindet. Daher können an freier Kohlensäure sehr reiche Quellen die aber zugleich viel feste Bestandtheile enthalten, nicht zu der Klasse der Säuerlinge gezählt werden, während dieses bei Quellen, die ziemlich arm an freier Kohlensäure, aber noch ärmer an festen Bestandtheilen sind, geschieht.

Die Säuerlinge sind mehr oder weniger von einem stechenden salzigen Geschmack; der erstere, durch die freie Kohlensäure bewirkt, hört auf, wenn diese entweicht, wonach der salzige häufig noch mehr hervortritt. Erstere erzeugt auch das prickelnde Gefühl in der Nase. Außerdem sind die Säuerlinge oft reich an kohlen-, salz-, und schwefelsauren Salzen. Bei einem Zusatz von geschwefeltem Wein bildet zuweilen das schwefel-, oder kohlensaure Natron in ihnen einen schwärzlichen Niederschlag.

Die Säuerlinge werden eingetheilt in:

1) alkalisch-muriatische, wo nächst der Kohlensäure die Salze, besonders Natron vorwalten; 2) erdig-muriatische, wegen des Kochsalzgehaltes und des Reichthums an kohlensauren Erden; 3) alkalisch-salinische wegen des schwefelsauren Natrons; 4) erdige durch ihren besondern Reichthum an kohlensauren Erden; 5) alkalisch-erdige, in ihrem Mischungsverhältniß die Mitte haltend zwischen 1 und 2; 6) eisenhaltige, wo der Namenes andeutet. Manche davon sind sehr kalt, manche kühl, einige lau.

Das kohlensaure Gas bestimmt hauptsächlich ihre Wirkung und diese ist im Allgemeinen auf das Nervensystem flüchtig reizend, belebend, schnell vorübergehend, auf die Ab- und Ausscheidungen befördernd, den Magen weniger angreifend, nicht so stürmisch auftretend, kühlend und erfrischend. Sie nehmen daher zwischen den warmen und kalten Mineralwassern die verbindende Stelle, das Mittelglied ein und zwar je nach den in ihnen übrigens vorwaltenden Bestandtheilen bald zu dem einen, bald zu dem andern. Sehr rei-

zend und belebend sind die eisenhaltigen, welche sich also in der Regel bei vollblütigen, an Congestionen leidenden, zu Entzündungen und Blutflüssen geneigten Subjekten verbieten und sich dagegen bei Stockungen, Verschleimungen, Abspannung des Nerven- und Muskelsystemes heilsam zeigen. Die alkalisch-salinisch und muriatischen wirken mehr kühlend, beruhigend, krampfstillend, können längere Zeit ohne Beschwerde vertragen werden und sind daher angezeigt, wo Ausleerungen ohne zu starke Schwächung bezweckt werden. Zwischen inne stehen die alkalisch-erdigen und erdigen, die nicht so belebend und erregend als diese, nicht so reizend und erhitzend als jene sind.

Eine wärmere Temperatur dieser Mineralwasser macht sie leichter zu vertragen, eine sehr kalte reizender und erhitzender in ihrer Wirkung.

Man benutzt sie vorzugsweise nur als Getränk an der Quelle, noch häufiger werden sie aber versendet; bei letztern kann man annehmen, daß nicht blos ein Theil ihres flüchtigen Gehaltes entwichen, sondern oft auch ein beträchtlicher Theil Eisen präcipitirt worden ist. — Selten nur benutzt man sie als Bad. — Innerlich läßt man sie allein oder häufig auch mit Milch, ausgepreßten Kräutersäften und Molken trinken.

Die Krankheiten, gegen welche Säuerlinge sich im Allgemeinen vorzugsweise hülfreich bewiesen haben, sind folgende:

1) Chronische Krankheiten der Schleimhäute; Verschleimungen der Brust, des Magens, des Darmkanals und der Urinwerkzeuge, Asthma, Lungensucht, vorzüglich, wenn die

sie begründenden Ursachen im Pfortader- oder Uterinsystem zu suchen sind.

2) Bei Leiden des Drüsen- und Lymphsystems, Stokkungen, Verhärtungen, Auftreibungen und Verhärtungen derselben.

Obschon nicht so wirksam und durchdringend wie die heißen muriatischen oder salinischen Heilquellen verdienen sie doch wegen ihrer milden, weniger angreifenden Wirkung vor diesen in manchen Fällen den Vorzug, namentlich bei schon sehr geschwächten Subjekten, Neigung zur Wassersucht, zu sehr gesteigerter Reizbarkeit des Nervensystems.

3) Bei chronischen Krankheiten des Gefäßsystemes, namentlich Hämorrhoidalbeschwerden, gestörter oder unterdrückter monatlicher Reinigung.

4) Bei Schwäche und krampfhafter Reizbarkeit der Verdauungswerkzeuge, — Magenkrampf, krampfhaftes Erbrechen, Koliken.

5) Bei Wassersuchten, um die Urinabsonderung zu vermehren.

6) Bei Steinbeschwerden zur Stillung der Zufälle, Ausleerung der steinigen Conkrete und Hebung der Disposition zur Steinbildung.

§. 8.

Somit hätten wir denn eine kurze Uebersicht gewonnen, aus welchen Bestandtheilen die Natur die Heilkraft der Mineralquellen bedingte und in welchen Krankheiten die einzel-

nen unter ihnen sich besonders nützlich und erfolgreich bewiesen. Zugleich werden meine Leser aber auch erkannt haben, wie schwierig es ist, für die einzelnen Krankheitsfälle den passenden Mineralbrunnen zu wählen, und daß eine unrichtige Wahl, ein unvorsichtiger Gebrauch die größten Nachtheile für die Gesundheit haben könne, somit es eine äußerst gewagte Sache sei, ohne Zuziehung eines verständigen Arztes einen Gesundbrunnen anwenden zu wollen.

